



Monikkoperheiden vauva-arki

Sanna Ikonen

Marjaana Rantala

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2019

Kätilökoulutus
Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Kätilökoulutus
Sairaanhoitajakoulutus

IKONEN, SANNA & RANTALA, MARJAANA:
Monikkoperheiden vauva-arki

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 14 sivua
Huhtikuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa alle 1,5-vuotiaiden monikkolasten vanhempien vauva-arjen jaksamista. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, millaiseksi monikkoperheet kokevat arjen, mistä he saavat tukea ja millaiseksi he sen kokevat. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin määrällisellä tutkimusmenetelmällä kyselytutkimuksena ja aineistoa analysoitiin frekvenssi- ja deskriptiivisillä menetelmillä. Opinnäytteen kyselylomake julkaistiin Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook-sivuilla joulukuussa 2018.

Tutkimus osoitti, että monikkoperheiden vanhemmilla ei ollut riittävästi aikaa parisuhteelle tai omille harrastuksille. Lisäksi monikkoperheen vanhemmat kokivat unenmäärän vähäiseksi ja riittämättömäksi. Lisätukea kaivattiin erityisesti omaan jaksamiseen ja parisuhteelle. Kysymys arjen taloudellisesta tilanteesta jakoi mielipiteitä. Monikkoperheet saivat eniten tukea suvulta, perheeltä ja vertaistuelta. Lastenneuvolasta tukea monikkoperhearkeen sai harva. Tiedollisen tuen monikkoperheet kokivat varsin huonoksi ja lisätukea toivottiin perhevalmennusten ja informaation osalta. Konkreettinen tuki koettiin hyväksi, ja kotipalvelua käyttäneet olivat tyytyväisiä palveluun.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että monikkoperhearki koetaan kuormittavana. Etenkin neuvolan antama tuki ja ohjaus tarvitsevat kehittämistä monikkoperheiden osalta. Lisäksi kolmannen sektorin tarjoama tuki koetaan hyväksi, mutta sen toimintaa kaivataan enemmän. Tuloksia voidaan hyödyntää monialaisesti terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa sekä kolmannella sektorilla, sillä aihe koskettaa monia erityisaloja. Jatkotutkimukset neuvolatyön kehittämisestä parhaiten monikkoperheiden tarpeisiin sopiviksi ja henkilökunnan lisäkoulutus saattaisi parantaa monikkoperheiden kokemuksia tuen saamisesta neuvolasta.

Asiasanat: monikkoperhe, kaksoset, vanhemmuus, tuki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in Nursing and Health Care
Option of Midwifery
Option of Nursing

IKONEN, SANNA & RANTALA, MARJAANA:
Everyday Life in Families with Twins

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 14 pages
April 2019

Families with twin babies are at a higher risk of developing problems in relationship, financial issues, time management and sleep deprivation due to the time-consuming care of the babies, multiple investments and increased amount of household chores.

The purpose of this study was to find out how families with twins under 1,5 years manage in their everyday life, where they get support and how it meets their needs. The information that is gathered in this study can be utilised by students, professionals of healthcare and the community sector.

This study was conducted with a quantitative approach. The data were gathered by means of a survey with 17 closed and one open question. The survey was published on the Facebook page of the Finnish Multiple Births Association in December 2018. A total of 128 responses were obtained through the survey.

The majority of the participants did not have enough time for the relationship, for some time of their own, or sleep. Peer support, home help services and help from the extended family provided significant help for families with twins. The support received at the child welfare clinic was insufficient. Opinions of financial situation and experiences of informative support varied. The families were hoping to receive more support for relationship matters and coping in everyday life.

Overall, the study suggests that the life of parents with twins continue to entail a higher risk for lack of sleep and lack of time for others than the babies. Based on this study home service help has improved compared to earlier studies, though further studies are required to prove this with a bigger sample.

.

Key words: twins, triplets, support, parenthood

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MONIKKOPERHE.....	6
2.1	Hedelmöitys monikkoraskaudessa.....	6
2.2	Raskausajan haasteet ja seuranta.....	7
2.3	Monikkosynnytys.....	8
3	MONIKKOPERHEEN ARJESSA JAKSAMINEN	10
3.1	Monikkovanhempien parisuhde	10
3.2	Vanhemmuus.....	11
3.3	Jaksaminen.....	12
4	TUKIPALVELUT	14
4.1	Turvaverkko ja vertaistuki	14
4.2	Lastenneuvola ja perhevalmennukset.....	15
4.3	Toimeentulo	17
4.4	Kotipalvelu	19
5	SUOMEN MONIKKOPERHEET RY	21
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄT.....	22
7	MENETELMÄT JA EETTISYYS	23
8	TULOKSET.....	26
8.1	Vastaajien taustatiedot.....	26
8.2	Kokemukset monikkoperheen vauva-arjen tukemisesta	27
8.3	Monikkoperheiden vauva-arjen tukeminen.....	28
9	POHDINTA	33
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	41
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaus.....	42
	Liite 2. Kyselylomake	50
	Liite 3. Saatekirje	53

1 JOHDANTO

Käsitteellä monikkoperhe tarkoitetaan perhettä, johon on syntynyt useampi kuin yksi lapsi kerralla. Perheeseen on voinut syntyä kaksoset, kolmoset tai neloset. Monikkolasten lisäksi perheessä voi olla myös yksittäin syntyneitä lapsia. (Suomen Monikkoperheet ry.)

Kun perheeseen syntyy useampi lapsi kerrallaan, tuo se mukanaan toimeentuloon ja perhe-elämään liittyviä haasteita verrattuna perheisiin, joihin syntyy yksi lapsi kerralla. Monikkovanhemmat väsyvät ja stressaantuvat eikä vanhemmuuteen välttämättä enää riitä tarvittavia voimavaroja. (Hyväluoma & Karhumäki 2010, 144-166.) Monikkoperheissä vanhemmat kokevat enemmän riittämättömyyttä omaa vanhemmuuttaan kohtaan kuin perheissä, joihin on syntynyt yksi lapsi kerralla (Hyväluoma 2010a, 424).

Kolmas sektori tarjoaa monipuolisesti tukea monikkoperheiden tarpeisiin. Järjestöt tarjoavat lastenhoitopalveluita erityistukea tarvitseville perheille. Turvaverkoston kartoittaminen jo odotusaikana lisää monikkoperheiden hyvinvointia ja valmistautumista vauva-arkeen. (Hakulinen-Viitanen, Karhumäki, Oulasmaa & Törönen 2011, 55-59.) Lisäksi Kansaneläkelaitokselta on saatavissa lapsiperheille tuet, jotka ovat usein moninkertaisia yksittäin syntyneisiin lapsiin verrattuna (Kela 2015).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa alle 1,5-vuotiaiden monikkolasten vanhempien jaksamista arjessa, sillä vanhemmuuden stressikokemukset ja jaksamisen heikentyminen näyttävät esiintyvän enemmän pikkulapsiaikana (Hyväluoma 2010a, 425). Lisäksi opinnäytetyössä tutkitaan monikkoperheiden saamaa tukea, mistä he ovat sitä saaneet ja millaiseksi he ovat kokeneet saamansa tuen.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa. Yhtenä opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Suomen Monikkoperheet ry:lle tietoa millaiseksi monikkoperheet kokevat heiltä saamansa tuen ja miten Suomen Monikkoperheet ry:n alueelliset alajärjestöt voisivat mahdollisesti toimintaansa kehittää, jotta se palvelisi yhä paremmin monikkoperheitä heidän arjessaan.

2 MONIKKOPERHE

Monikkoperheeksi kutsutaan perhettä, johon on syntynyt tai johon on adoptoitu kerralla monta lasta, kuten kaksoset, kolmoset tai neloset (Kansaneläkelaitos 2015c). Perheessä voi olla myös muita yksittäin syntyneitä tai adoptoituja lapsia monikkolasten lisäksi (Suomen Monikkoperheet ry, monikkotietoa).

Vuonna 2017 monisikiöisiä synnytyksiä Suomessa oli 1,4 prosenttia kaikista synnytyksistä. Lukumäärällisesti niitä oli 698, joista 693 oli kaksosia ja 5 kolmosia tai nelosia. Monisikiöisten synnytysten määrä oli huipussaan vuosina 1987-1998, jolloin niitä oli Suomessa 1,7 prosenttia kaikista synnytyksistä. Tällöin hedelmöityshoidoissa siirrettiin useita alkioita kerralla kohtuun, jolloin mahdollisuus useiden sikiöiden kehittymiseen moninkertaistui. (Suikkari 2007, 69.) Monisikiöisten raskauksien ja synnytysten määrä on vähentynyt erityisesti siksi, että hedelmöityshoidoissa alkioita siirretään nykyään enää yksi kerrallaan. (Heino, Vuori, Kiuru & Gissler 2018, 7.)

Monisikiöinen raskaus voi olla perheelle suuria tunteita herättävä elämäntilanne. Monisikiöinen raskaus on aina riskiraskaus, joten sitä seurataan tiiviisti neuvolan ja äitiyspoliklinikan yhteistyössä riippuen sikiöiden hedelmöittymistyyppistä. Raskausaika on usein raskaampaa monikoita odottavalle äidille kuin yhtä lasta odottavalle, sillä monien raskauden aikaisten komplikaatioiden riski on suurempi. Monikkolapset syntyvät usein ennenaikaisina, jolloin lasten syntymän jälkeinen hyvinvointi on usein turvattava lastenosastolla. Monisikiöiseen synnytykseen liittyy usein enemmän riskejä kuin yksisikiöiseen synnytykseen. (Raussi-Lehto 2017, 499-510.)

2.1 Hedelmöitys monikkoraskaudessa

Kaksostyyppejä on kahdenlaisia: ditsygoottisia ja monotsygoottisia. Ditsygoottinen raskaus alkaa, kun kaksi eri siittiötä hedelmöittää kaksi eri munasolua. Tällöin kehittyvillä sikiöillä on molemmilla erilainen perimä eli ne ovat epäidenttisiä. Ditsygoottisilla kaksosilla on omat suoni- ja vesikalvot sekä omat istukat. (Raussi-

Lehto 2017, 499.) Ditsygoottisia kaksosia syntyy tutkimusten mukaan enemmän etniseltä alkuperältään tummaihoisille, pitkille naisille, vanhemmille naisille ja lapsettomuushoidoissa käyville. Lisäksi kaksosuus periytyy äidin puolelta. On arveltu, että suurilla gonadotropiinipitoisuuksilla voi olla vaikutuksia ditsygoottisten kaksosten syntyyn. (Raudaskoski 2011, 429.)

Monotsygoottisesta kaksosraskaudesta on kyse silloin, kun yksi hedelmöittynyt munasolu jakaantuukin niin, että syntyy kaksi eri alkioita. Näillä alkioilla on sama perimä, eli ne ovat identtisiä. (Raudaskoski 2011, 429.) Munasolun jakaantumishetki määrää korionisiteetin, mikä tarkoittaa suoni- ja vesikalvojen jakamista sikiöiden välillä. Jos jakautuminen tapahtuu ennen kuin hedelmöityksestä on kulunut viisi vuorokautta, on alkioilla erilliset istukat sekä suoni- ja vesikalvot. Kun munasolu jakautuu 5-10 vuorokautta hedelmöitymisestä, on alkioilla yhteinen istukka ja suonikalvo mutta erilliset vesikalvot. Munasolun jakaantuessa yli 10 vuorokautta hedelmöitymisen jälkeen ovat suoni- ja vesikalvot sekä istukka yhteisiä. (Raussi-Lehto 2017, 500.)

2.2 Raskausajan haasteet ja seuranta

Monikkoraskaus luokitellaan riskiraskaudeksi, jonka takia sitä tulee seurata äitiyspoliklinikalla äitiysneuvolan lisäksi. Käyntien lukumäärä määräytyy yksilöllisten taustatietojen ja tutkimusten perusteella. Monokoriaalista raskautta seurataan ultraäänitutkimuksessa useammin, kahden viikon välein, kun taas dikoriaalista 2-4 viikon välein. (Raudaskoski 2011, 432.) Monokoriaallisessa raskaudessa sikiöt jakavat saman suonikalvon ja istukan ja dikoriaallisessa raskaudessa sikiöillä on omat suonikalvot ja omat istukat (Tekay 2019).

Monokoriaallisessa raskaudessa riskinä on muun muassa feto-fetaalinen transfusiosyndrooma (FFT), jossa sikiöiden istukan verenkierrat yhtyvät. Tällöin toinen sikiö saa enemmän ravinteita kuin toinen, mistä seuraa sikiönkehityksen ongelmia kuten sikiöiden välistä kasvueroa. (Raussi-Lehto 2017, 502.) Toisen sikiön menehtyminen raskauden aikana on mahdollinen komplikaatio kaksosraskauksissa, ja se tapahtuu useimmiten raskauden ensimmäisessä kolmanneksessa. Toisinaan sikiöiden lukumäärän ollessa enemmän kuin kolme esimerkiksi

hedelmöityshoitojen tuloksena tai jos yhdellä sikiöistä todetaan rakennepoikkeavuuksia, voi ajankohtaiseksi tulla fetaalireduktio eli osittainen raskauden keskeytys. Perinataalikuolleisuus on huomattavasti suurempi kaksosilla, mikä johtuu useimmiten ennenaikaisuudesta ja siihen liittyvistä komplikaatioista. (Raudaskoski 2011, 433.)

Raskaus on äidin kehoa kuormittava tila jo yksisikiöisessä raskaudessa. Monisikiöisessä raskaudessa äidin kehon on pystyttävä huolehtimaan äidin lisäksi kahdesta kasvavasta sikiöstä, jolloin myös raskauskomplikaatioiden riski suurenee. Kaksosraskauksissa riski verenpaineen nousuun ja edelleen pre-eklampsiaan eli raskausmyrkytykseen on 3-4 kertaa suurempi kuin yksisikiöisessä raskaudessa. Riski raskauskolestaasiin eli maksan toimintahäiriöön on jopa kymmenkertainen monisikiöisissä raskauksissa yksisikiöisiin raskauksiin verrattuna. Anemia on yleisempää kaksosraskauksissa, mikä johtuu kiertävän verimäärän suurenemisesta ja kahden kasvavan sikiön raudan tarpeesta. (Raussi-Lehto 2017, 504.) Raskausdiabeteksen ei ole todettu olevan yleisempää kaksosraskauksissa kuin yksisikiöisissä raskauksissa (Purho, Nuutila & Heikinheimo 2008, 1116).

2.3 Monikkosynnytys

Monikkosynnytykset ovat riskialttiita komplikaatioille, ja siksi niissä on usein mukana kättilön lisäksi obstetriikko ja pediatri (Raussi-Lehto 2017, 507). Kaksi sikiötä venyttää äidin kohtua enemmän kuin yksi sikiö, minkä takia äiti alkaa tuntee supistuksia aikaisemmin kuin yhtä lasta odottava äiti. Myös kohdunkaulan kanava saattaa lyhentyä ja kohdunsuu aueta ennenaikaisesti, jolloin aikainen lapsivedenmeno on mahdollinen. Monikoita odottavan äidin olisi hyvä jäädä sairaalomalalla viimeistään raskausviikoilla 26-28. Ennenaikaiseen synnytykseen on varauduttava sairaalahoidolla, jos kohdun sisäsuu alkaa aueta. Osastolla aloitetaan kortikoidiprofylaksia, mikä edistää sikiöiden keuhkojen kehittymistä ja vähentää siten niiden hengitysvaikeuksia syntymän jälkeen. (Raudaskoski 2011, 432.) Ennenaikaisesta synnytyksestä on kyse, kun synnytys tapahtuu ennen 37+0 raskausviikkoa (Käypä hoito 2018).

Synnytystapa arvioidaan yksilökohtaisesti. Synnytyssuunnitelmaan vaikuttavat sikiöiden tsygositeetti, sikiöiden lukumäärä, sikiöiden tarjonta ja synnyttävän äidin lantion mitat. Alatiesynnytys on mahdollinen, jos A-sikiö on raivotarjonnassa, äiti on halukas alatiesynnytykseen ja sikiöiden vointi sallii sen. (Raussi-Lehto 2017, 507.)

Sektiopäätös tehdään, jos sikiöt ovat monoamniaalisia ja monokoriaalisia, A-sikiö on perätilassa, sikiöitä uhkaa ahdinko tai jos sikiöt ovat hyvin ennenaikaisia (Raussi-Lehto 2017, 507). Monoamniaalinen tarkoittaa sitä, että sikiöt ovat saman vesikalvon sisällä (Tekay 2019). Kolmosynnytykset hoidetaan sektiossa, sillä ennenaikaisuuden riski kasvaa sikiöiden lukumäärän kasvaessa. Lisäksi lisääntyy virhetarjontojen riski. (Raudaskoski 2011, 434.) Purhon ym. (2008) tutkimuksen mukaan sektioon päätyy noin puolet monikkosynnytyksistä ja tavallisin syy niihin on A-sikiön perätila. Hätäsektioon päätyi tutkimuksen mukaan viisi prosenttia monikkosynnytyksistä, kun taas yksisikiöisissä synnytyksissä vastaava luku vuonna 2006 oli yksi prosentti. Lisäksi toimenpidesynnytysten osuus oli suurempi kaksossynnytyksissä kuin yksisikiöisissä.

3 MONIKKOPERHEEN ARJESSA JAKSAMINEN

Arki monikkoperheessä vaatii vanhemmuudelta usein enemmän kuin perheissä, joissa lapset ovat syntyneet yksi kerrallaan. Monikkoperheissä käytännön työmäärä on suurempi sekä lastenhoito on enemmän aikaa vievää. Vanhemmilla saattaa esiintyä enemmän väsymystä sekä parisuhdehaasteita kuin muissa lapsiperheissä. Monikkolasten hoitaminen vaatii vanhemmilta hyvää arjen organisointikykyä. (Suomen Monikkoperheet ry, Arki.)

3.1 Monikkovanhempien parisuhde

Lapsiperheessä vanhempien toimiva parisuhde on keskeinen koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Vanhempien välinen keskinäinen suhde heijastuu vanhemmuuteen ja lasten elämään niin avo- ja avioparien perheissä kuin myös mahdollisen eron jälkeen. Vanhemmuus voi lujittaa parisuhdetta, mutta pikkulapsiperheissä parisuhteeseen kohdistuu usein paineita. Lapsien syntymän jälkeen arki koetaan usein vaativammaksi ja puolisoilla on yhteistä aikaa vähemmän kuin ennen. Vanhempien on opeteltava jakamaan aika ja voimat tavalla, joka auttaa selviytymään arkirutiineista ja vastaa riittävästi myös tunne-elämän tarpeisiin. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50.)

Äitien ja isien tyytyväisyydessä parisuhteeseen on jonkin verran eroja. Lapsiperheissä ylipäättään suurin osa isistä oli erittäin tai melko tyytyväisiä työnjakoon lastenhoidossa ja kotitöissä. Äidit sen sijaan olivat selkeästi tyytymättömämpiä työnjakoon lastenhoidossa sekä kotitöissä. Äidit kuitenkin olivat tyytyväisempiä parisuhteen seksielämään kuin isät. Ymmärretyksi tulemisen ja keskustelun määrän suhteen molemmat vanhemmat olivat yhtä tyytyväisiä. Vanhempien tyytymättömyys parisuhteeseen liittyi yhteisen ajan tai yhdessä tekemisen puutteeseen. Vanhemmat olivat kaikkein tyytyväisimpiä molemminpuoliseen kunnioitukseen parisuhteessa. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 51.)

Monikkolasten kasvatushaasteiden vuoksi vanhemmilta vaadittaisiin yhä enemmän huomioita ja aikaa lapsille. Monikkolasten kanssa pidetään erityisen tär-

keänä lasten yksilöllisyyden tukemista. Tämä edellyttää monikkolasten vanhemmilta yksilöidyn huomion ja ajan antamista lapsille. Vanhempien väsyessä kasvatuksellisten ja taloudellisten paineiden alla kärsii myös parisuhde. Monikkoperheiden vanhempien tyytymättömyys parisuhteeseen on varsin yleistä. (Hyväluoma & Karhumäki 2010, 144- 166.)

Parisuhde voi joutua koetukselle monikkoarjen myötä. Molemmat vanhemmat sitoutuvat yhä enemmän perheeseen monikkoarjen myötä. Vanhemmat ovat väsyneitä ja yhteistä aikaa parisuhteelle on vähemmän kuin ennen. (Karhumäki 2009, 133.) Karhumäen artikkelissa kolmoslasten vanhempia tehdyn tutkimuksen mukaan monikkolasten äidit kertoivat yhden lapsen kerrallaan saaneisiin äiteihin verrattuna enemmän kokevansa mielenkiinnon puutetta seksiä kohtaan. Äitien parisuhteen tyytyväisyys riippui paljon puolison antamasta emotionaalisesta tuesta. Emotionaalinen tuki ja osallisuuden kokeminen perheen arjessa näyttäisi tukevan vanhempien parisuhdetta sekä koko perheen jaksamista. (Karhumäki 2009, 133, Golombok ym. 2007 mukaan.)

3.2 Vanhemmuus

Pienten monikkovauvojen hoitaminen koetaan ensimmäisen ikävuoden aikana erityisen kuormittavaksi, jolloin vanhemmilla ei ole aikaa elää hetkessä ja nauttia ikäkauden tuomista pienistä arjen iloista. Monikkolasten äideillä on kohonnut riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen yksittäin synnyttäneisiin äiteihin verrattuna. (Sheard, Cox, Oates, Ndukwe & Glazebrook 2007, 2063.)

Australiassa toteutetussa kvalitatiivisessa haastattelututkimuksessa tutkittiin monikkolasten äitien kokemuksia huonokuntoisten vastasyntyneiden sairaalaan jäämisestä. Äidit kokivat syyllisyyden tunnetta sekä riittämättömyyttä oman lapsen hoidosta. Erityisesti silloin kun monikkolapset erotettiin eri huoneisiin, tai toisen lapsen päästyä kotiin toisen jäädessä sairaalaan, kokivat äidit syyllisyyttä viettäessään enemmän aikaa toisen lapsen kanssa. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että vanhempien oli vaikeampaa luottaa tukiverkoston apuun lastenhoidossa, jos lapset olivat intensiivisessä hoidossa tai tehohoidossa syntymän jälkeen. Tämä

vähensi äitien psyykkistä jaksamista ja vanhempien parisuhteen laatua. (Bolch, Davis, Umstad & Fisher 2012, 506-508.)

Kristiina Heinosen fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tarkoituksena oli kuvata monikkoperheiden arkea ja perhehoitotyötä vanhempien, terveydenhoitajien ja perhehoitotyöntekijöiden kannalta. Tutkimuksessa selvisi, että alkuvaiheen vanhemmuudessa korostui erityisesti jatkuva varuillaan oleminen, joka merkitsi vauvojen tarpeisiin vastaamista sekä lisäävun tarvetta. Vanhemmat kaipasivat etenkin tietoa monikkoperheen arjesta, raskaudesta, synnytyksestä ja imetyksestä. Lisäksi vanhemmat kaipasivat apua kaksosten kasvun ja kehityksen tukemiseen sekä arjessa selviytymiseen. Tutkimus osoitti, että perheiden arjen helpottamiseen tarvitaan perhehoitotyöntekijän tukea sekä kattavaa tukiverkostoa ja vertaistukea. Perhehoitotyöntekijöiden tuen merkitys näkyy vanhemmuuden vahvistamisena sekä arjessa ohjaamisena. Perhehoitotyöntekijöiden merkitys korostui myös lepohetkien mahdollistajana. Tutkimuksen myötä korostui monikkoperheiden tuen tarve sekä käsitys arjesta. (Heinonen 2013, 21-69.)

3.3 Jaksaminen

Lapsiperheiden vanhemmat kokevat huolta omasta jaksamisestaan. Yksinhuoltajat kokevat useammin omien voimavarojensa riittämättömyyttä kuin perheet, joissa on kaksi vanhempaa. Ajanpuute ja kiire näkyvät perheen arjessa työn ja perheen yhteensovittamisessa. Työssäkäyvät vanhemmat kokevat huolta omasta jaksamisestaan vähemmän kuin työelämän ulkopuolella olevat vanhemmat. Niukka toimeentulo lisää huolta jaksamisesta vanhempana. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Vanhempien huoli jaksamisesta.)

Hyväluoman katsauksessa 2010, pyritään esittelemään monikkovanhemmuutta ja monikkovanhempien psykososiaalista hyvinvointia koskevia tutkimustuloksia ensimmäisestä suomalaisesta monikkovanhemmille suunnatusta hyvinvointikyselystä. Varsin usein monikkoperheissä koetaan vanhemmuudesta aiheutuvaa stressiä. Monikkoperheissä vanhemmat kokevat enemmän stressiä riittämättömyydestään vanhempana kuin perheissä, joihin on syntynyt yksi lapsi kerralla. Riittämättömäksi vanhemmaksi Hyväluoman tutkimuksen monikkovanhemmista

koki itsensä 43 %, mikä on tilastollisesti huomattavasti merkittävä ero verrattuna muihin lapsiperheisiin (32 %). Monikkolasten kasvatus koetaan yleensä haastavampana kuin on odotettu. Vanhemmuuden stressikokemukset näyttävät esiintyvän enemmän pikkulapsiaikana. (Hyväluoma 2010, 39-40.)

Monikkovanhempien kokema stressi useimmiten yhdistyy työoloihin, työn ja perheen yhteensovittamiseen, omaan univajeeseen ja toimeentuloon. Hyväluoman tutkimuksessa äidit yhdistivät kokemansa stressin puolisoita useammin omaan univajeeseen, perheen muiden lasten kasvatukseen sekä omien vanhempien terveyteen ja ristiriitoihin perheen ulkopuolisissa ihmissuhteissa. Puolisoiden stressi yhdistyi enemmän työhön liittyviin tekijöihin, kuten työsuhteen epävarmuuteen. Työn aiheuttamaa stressiä koki äideistä noin 40 % ja puolisoista noin 55 %. Univajeesta johtuvaa stressiä vanhemmista koki 40 % kun taas toimeentuloon liittyvää stressiä vanhemmilla oli noin 35 %:lla. (Hyväluoma 2010, 25-27.)

Monikkoperheissä vanhempien jaksamista kuormittavia tekijöitä ovat muun muassa lastenhoidollinen vastuu, lisääntyvät kotityöt ja lisääntyvä fyysinen väsymys. Lisäksi perhettä ja vanhempien jaksamista saattaa kuormittaa jo perheeseen kuuluvat isommat lapset tarpeineen. (Suomen Monikkoperheet ry.)

4 TUKIPALVELUT

Monikkoperheille on tarjolla monenlaista tukea. Monikkoperheen tuella tarkoitetaan niin fyysistä, henkistä kuin taloudellista tukea. Tuki voi olla muun muassa läheisiltä saatua apua lastenhoidossa, vertaistukea muilta monikkoperheen vanhemmilta tai yhteiskunnalta saatua rahallista tukea. Tuki lisää monikkolasten vanhempien voimavaroja arjessa jaksamiseen. Suomen Monikkoperheet ry:n alueelliset järjestöt järjestävät monikkoperheille perhevalmennusta ja tapahtumia. Lisäksi erilaiset kolmannen sektorin järjestöt tuottavat palveluita muun muassa parisuhteen hoitoon, lastenhoitoon, arkeen ja kasvatukseen, erityistukea tarvitseville perheille sekä monimuotoisille perheille. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 55-59.)

4.1 Turvaverkko ja vertaistuki

Monikkoperheiden on hyvä aloittaa kartoittamaan turvaverkkoa jo raskausaikana. Turvaverkolla tarkoitetaan niitä ihmisiä, jotka voivat olla silloin tukena, kun heitä tarvitsee esimerkiksi keskusteluseurana tai hoitoapuna. Hakeutumalla lapsiperheille suunnattuihin kerhoihin ja tapahtumiin on mahdollista laajentaa omaa turvaverkkoaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 35.)

Vertaistuki perustuu siihen, että kaikilla osapuolilla on samanlainen elämäntilanne tai kokemus, joka helpottaa toisen osapuolen ymmärtämistä. Tämä luo osapuolten välille yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 10-11.) Vertaistuki rohkaisee, tuo tietoa, turvaa ja tukea. Se täydentää ammattilaiselta saatua apua. (Mikkonen 2009, 186.) Vertaistuki on monikkoperheille tärkeä tuen muoto (Kumpula, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos).

Omaehtoisuus ja vastavuoroisuus ovat vertaistuen kaksi pääpiirrettä. Vertaistuen merkitys perustuu siihen, että siinä tulee olla valmis jakamaan omia elämäkokemuksia ja tunteita muiden kanssa. Voimaannuttava vaikutus vertaistuessa perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, tasa-arvoisuuteen, yhteisöllisyyteen sekä keskinäiseen kunnioitukseen osallistujien välillä. Vertaistuki sopii vanhemmuuden tukemiseen eri elämäntilanteissa. (Salonen, 2012, 12-13.)

Heinosen (2013) tutkimuksen mukaan vertaistuki koettiin tärkeäksi. Tuki muilta kuin monikkoperheiltä koettiin heikoksi, sillä haastateltavilla oli tunne siitä, ettei monikkoperheen työmäärää voi ymmärtää kuin toinen monikkovanhempi. Toisilta monikkoperheiltä taas saatiin neuvoja, konkreettista apua sekä uutta perspektiiviä arkeen. Ryhmätoiminnasta oli myös apua monikkoperheille, mutta vasta ensimmäisten kuukausien jälkeen, kun alkuväsymyksestä oli päästy. Toisaalta ryhmätapaamiset eivät sovi kaikille perheille, joten ryhmien suunnittelu on haastavaa.

4.2 Lastenneuvola ja perhevalmennukset

Lastenneuvolan yleistavoite on lasten sekä perheiden fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantaminen. Etenkin erityistukea tarvitsevat perheet hyötyvät lastenneuvolatoiminnasta, jolloin terveyserot perheiden välillä kaventuvat. Lastenneuvoloiden tehtäviä ovat: vanhemmuuteen tukeminen, turvallisen vuorovaikutussuhteen sekä vauva- ja lapsilähtöisen kasvatustavan tukeminen, lapsien kokonaisvaltainen kehityksen seuranta ja tarvittaessa perheen ohjaaminen jatkotutkimuksiin tai -hoitoon epäsuotuisten merkkien ilmaantuessa kehityksessä. (Sosiali- ja terveysministeriö 2004, 20-21.)

Monikkoperheet kokevat yleensä monikkolasten vauvaiän haastavimpana ikävaiheena. Etenkin monikkoperhearjen alkuvaiheessa tukea tarvitaan käytännön tasolla. Neuvolan työntekijällä on merkittävä rooli kartoittaa monikkoperheiden kotiavun tarve ja saatavuus ja ohjata perhe avun piiriin. Monikkoperhettä auttaa etenkin myönteinen tuki ja kannustus. Neuvolasta monikkoperheet kaipaavat tukea myös omaan erityistilanteeseensa vanhempana, kaksosten kasvattamiseen, kaksossuhteen erityispiirteisiin sekä saman ikäisten lasten hoitamiseen ja kasvattamiseen. Monikkoperheen vanhemmat kokevat riittämättömyyttä vanhempina olemiseen, mutta lapsen luoma kiintymyssuhde vanhempaan on vähintään yhtä turvallinen kuin yksittäin syntyneellä lapsella. (Kumpula, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos)

Vuonna 2007 tehdyn kvalitatiivisen teemahaastattelun mukaan suomalaiset monikkoperheet kokivat, että lastenneuvolan terveydenhoitajat olivat helposti lähestyttäviä sekä ammattitaitoisia, mikä vaikutti positiivisesti heidän hakeutumiseensa tuen piiriin. Toisaalta he eivät kokeneet saavansa tarpeeksi tietoa erityisesti kakso-lasten kasvattamisesta vaan informaatio oli suunniteltu yhdelle lapselle. (Heinonen, Moilanen & Pietilä 2007, 227-230.)

Suomessa perhevalmennusta järjestetään ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle. Myös uudelleensynnyttäjän on mahdollista päästä perhevalmennukseen, jos tuleva lapsi on puolison esikoinen. Perhevalmennukseen sisältyy vanhempainryhmätoimintaa sekä synnytysvalmennusta, joka voidaan mahdollisuuksien mukaan järjestää synnytyssairaalassa. Perhevalmennukseen kuuluvaa vanhempainryhmätoimintaa jatketaan myös lapsen syntymän jälkeen. Tällöin ajankohtaista on muun muassa lapsen kasvatukseen sekä hoitoon liittyvät asiat sekä lisäksi vanhemmuuteen liittyvät asiat, joita vanhempainryhmätoiminta pitää sisällään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Perhevalmennus.)

Perhevalmennuksen tavoitteena on valmentaa ja antaa tietoa perheelle tulevasta synnytyksestä, imetyksestä sekä lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista. Lisäksi perhevalmennuksessa annetaan perheille tietoa ja tukea vanhemmuuteen. Perhevalmennuksessa vahvistetaan vanhempien tietämystä terveydestä sekä terveystottumuksista koko perheen hyvinvointia lisäten. Perhevalmennukset perustuvat näyttöön perustuvaan tietoon ja toimintaan. Perhevalmennuksessa periaatteena on, että sisältö vastaa perheiden tarpeisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Perhevalmennus.)

Synnytysvalmennus on keskeinen osa-alue, joka kuuluu perhevalmennukseen. Synnytysvalmennuksen tarkoitus ja tavoite ovat antaa synnyttäjälle kokonaisvaltainen ja myönteinen synnytyskokemus sekä vahvistaa synnyttäjän voimavaroja tulevaan. Synnytysvalmennukseen voidaan liittää myös tutustumiskäynti tulevaan synnytyssairaalaan. Valmennuksessa olisi tärkeä käydä läpi synnytyksen kulku, hallinnan tunne, kivunlievitysmenetelmät, synnyttäjän aktiivisena toimijana ja tavallisimmat lääketieteelliset interventiot synnytyksen aikana. Lisäksi synnytysvalmennuksessa keskustellaan ensihetkistä ja päivistä synnytyksen jälkeen

sekä annetaan tietoa, milloin synnytyssairaalaan olisi hyvä olla yhteydessä. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Perhevalmennus.)

Suomen Monikkoperheet ry:n alueelliset järjestöt järjestävät monikkoperhevalmennusta ympäri Suomea. Valmennus koostuu aluekohtaisesti 1-4 tapaamisesta ja on toivottavaa, että molemmat vanhemmat osallistuisivat valmennukseen. Alueellisten järjestöjen sivuilta löytyy lisätietoa monikkoperhevalmennuksista sekä ilmoittautumisohjeet. Suomen Monikkoperheet ry:n nettisivuilta löytyy myös paljon valmennusmateriaalia sekä asiakkaalle, että ammattilaiselle. (Suomen Monikkoperheet ry, Monikkoperhevalmennus.)

4.3 Toimeentulo

Kun perheeseen syntyy useampi lapsi kerralla, tuo se mukanaan toimeentuloon ja perhe-elämään liittyviä haasteita verrattuna perheisiin, joihin syntyy yksi lapsi kerralla. Monikkoperheissä taloudelliset kulut saattavat olla hyvinkin suuret. Monikkoperheen toimeentulohuolien lisääntyessä vanhempien voimavarat saattavat kulua pääosin raha-asioiden huolehtimiseen perheen muun hyvinvoinnin kustannuksella. Monikkovanhemmat väsyvät ja stressaantuvat eikä vanhemmuuteen välttämättä enää riitä tarvittavia voimavaroja. (Hyväluoma & Karhumäki 2010, 144- 166.)

Heinosen ym. (2007) tutkimuksen mukaan toimeentulo mietityttää jo raskausaikana, jolloin lapsille täytyy hankkia monia tarvikkeita tuplaten. Monikkovanhemmat toivoivatkin saavansa tietoa jo äitiysneuvolasta, mitä tarvikkeita kotiin olisi hyvä hankkia. Hämäläisen ja Juutilaisen (2009, 7-10) selvityksen mukaan monikkoperheiden taloudellinen tilanne on kuitenkin lähes yhtä hyvä kuin muilla lapsiperheillä (Hyväluoma 2009, 28).

Äitiysrahaa maksetaan samalla tavalla kuin yhden lapsen synnyttäneille äideille eli 105 arkipäivältä. Arkipäiviin kuuluvat päivät maanantaista lauantaihin. Arkipyhät eivät kuulu korvattaviin päiviin. Oikeuden äitiysrahaan saa, kun raskaus on kestänyt vähintään 154 vuorokautta. (Kansaneläkelaitos 2015e.) Äitiysrahaa ale-

taan maksaa, kun äiti jää äitiysvapaalle eli viimeistään 30 vuorokautta ennen laskettua aikaa (Kansaneläkelaitos 2018a). Jos lapsi syntyy ennenaikaisena, maksetaan äitiysraha lapsen syntymästä lähtien. (Kansaneläkelaitos 2015e).

Äitiysavustusta voi hakea, kun raskaus on kestänyt 154 vuorokautta (Kansaneläkelaitos 2015d). Monikkoperheille avustusta annetaan niin, että yhdestä lapsesta saa yhden avustuksen, toisesta kaksi avustusta, kolmannelle kolme ja niin edelleen (Hakulinen-Viitanen ym. 2011, 53). Yksi äitiysavustus käsittää joko äitiyspakkauksen tai 170 euroa verottomana (Kansaneläkelaitos 2015d). Perhe voi halutessaan yhdistää sekä raha-avustuksia että äitiyspakkauksia (Kansaneläkelaitos 2015c).

Isyysvapaata voi pitää enintään 54 arkipäivää, joista äidin kanssa samaan aikaan voi viettää enintään 18 arkipäivää. Äidin kanssa jaetut päivät voi jakaa enintään neljään jaksoon. Isän on pidettävä vapaansa, ennen kuin lapsi täyttää kaksi vuotta. Oikeuden isyysrahaan saa, jos isä on avo- tai avioliitossa lapsen äidin kanssa tai hän hoitaa lasta isyysvapaan ajan. (Kansaneläkelaitos 2015a.)

Vanhempainrahaa maksetaan monikkoperheille toisesta lapsesta lähtien 60 arkipäivää

enemmän jokaista lasta kohden. Yhdestä lapsesta maksetaan vanhempainrahaa 158 arkipäivää, joten kaksosista maksetaan 218 arkipäivää ja kolmosista 278 ja niin edelleen. (Kansaneläkelaitos 2015c.) Lapsilisää maksetaan lapsimäärän mukaan. Lapsilisää aletaan maksaa seuraavan kuukauden alusta, kun lapsi on syntynyt ja se loppuu sen kuun lopussa, kun lapsi täyttää 17 vuotta. (Kansaneläkelaitos 2015b.)

Kotihoidon tukeen on oikeutettu, jos nuorin lapsi on alle 3-vuotias. Lapsi ei silloin saa olla kunnallisessa päivähoitossa. Tukea saa lapsen hoitaja, joka voi olla esimerkiksi myös isovanhempi. (Kansaneläkelaitos 2018a, 8.) Yksityisen hoidon tukeen on oikeutettu, jos lapsi on yksityisessä hoitopaikassa tai häntä hoitaa palkattu hoitaja. Tukeen kuuluu hoitoraha, hoitolisä ja mahdollisesti kuntalisä. Hoitorahan määrään vaikuttaa, kuinka paljon lapsi on hoidossa. (Kansaneläkelaitos 2018a, 8.)

Jos monikkolapsista joku on vakavasti sairas tai vammainen, on perheellä oikeus erityishoitorahaan, alle 16-vuotiaan vammaistukeen sekä lapsen lääkinnälliseen kuntoutukseen, jos vanhemmat hoitavat alle 16-vuotiasta vammaista tai sairasta lasta (Kansaneläkelaitos 2018a, 10). Erityishoitoraha korvaa lapsen hoidon aikana menetetyt ansiotulot. Erityishoitorahahakemusta varten tarvitaan D-lääkärintodistus, jossa käy ilmi lapsen vamma tai sairaus sekä hoidon tarve. (Kansaneläkelaitos 2012.) Vammaistuki myönnetään, jos lapsen sairaus tai vamma on niin vakava, että hän tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa ja kuntoutusta, mikä kestää vähintään puoli vuotta. Koska lapsen sairauden aiheuttama hoidon tarve vaihtelee lapsen kasvaessa ja kehittyessä, on vammaistuki määräaikainen. (Kansaneläkelaitos 2017a.) Lapsen vammasta riippuen vammaistuki on porrastettu kolmeen eri tasoon: perus-, korotettuun ja ylimpään vammaistukeen (Kansaneläkelaitos 2017b).

Vanhempien erotessa se vanhempi, joka ei asu lasten kanssa maksaa sille vanhemmalle elatusapua, joka asuu lasten kanssa. Jos maksuvelvollinen vanhempi ei maksa elatusapua, tai sellaista ei ole, maksaa Kela elatustukea lapsia hoitavalle vanhemmalle. (Kansaneläkelaitos 2018a, 10.)

Pääkaupunkiseudulla asuville monikkoperheille kunta tarjoaa mahdollisuutta monikkotukeen. Kela maksaa tällöin 60 arkipäivää enemmän vanhempainpäivärahaa. Tukeen on oikeutettu perheet, joihin on syntynyt tai on adoptoitu useampi kuin kaksi lasta kerralla ja jotka asuvat Helsingin, Espoon tai Vantaan alueella. Monikkotukeen vaikuttaa saadun vanhempainpäivärahan määrä. (Suomen Monikkoperheet ry; Helsingin kaupunki 2019)

4.4 Kotipalvelu

Lapsiperheiden kotipalvelun tarkoituksena on tukea perheitä heidän arjessa selviytymisessään. Kotipalvelu tarjoaa avustusta asiointiin, hoitoon ja huolenpitoon, lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muihin arkipäiväisiin tehtäviin. Kotipalvelu toimii aina yhteistyössä perheen kanssa ja siihen on oikeutettu sosiaalihuoltolain 19§:n mukaan perheet, joissa lasten hyvinvoinnin takaaminen ei ole mahdollista.

Syitä tähän ovat muun muassa sairaus, vamma tai erityinen perhe- tai elämäntilanne. Monikkoperhe luetaan erityiseksi perhetilanteeksi. Kotipalvelun tavoitteena on vahvistaa perheiden omia voimavaroja. Arjen taitojen vahvistaminen ja kodin sekä lastenhoidossa opastaminen ovat kotipalvelun keskeisiä toimintatapoja. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2018.)

Parhaimmillaan tehokas kotipalvelu toimii ehkäisevän lastensuojelun muotona. Ehkäisevällä lastensuojelulla turvataan lasten kasvua, kehitystä sekä hyvinvointia. Lisäksi sillä tuetaan vanhemmuutta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2018.) Monikkoperheet tarvitsevat muita lapsiperheitä useammin kotipalvelun apua, mutta apua ei ole aina saatavilla. Vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen perusteella monikkoperheistä 5,3 % sai apua kotipalvelulta ja 10,2 % koki tarvitsevansa apua, muttei saanut. Muissa lapsiperheissä tukea tarvitsevia oli vähemmän, mutta myös tarpeisiin vastattiin useammin. (Hyväluoma 2009, 65.)

5 SUOMEN MONIKKOPERHEET RY

Suomen Monikkoperheet ry on alueellisten monikkoperheyhdistysten kattojärjestö. Se on perustettu vuonna 1995. Järjestön toimisto sijaitsee Jyväskylässä. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA Veikkauksen tuotoilla. Suomen Monikkoperheet ry:n tehtävänä on tuottaa ja tuoda tietoa monikkoperheiden käyttöön. Järjestö puolustaa monikkoperheiden oikeuksia vaikuttamalla valtakunnallisella ja alueellisella tasolla päätöksentekoon, jotta perheille tärkeät asiat toteutuisivat. Suomen Monikkoperheet ry edustaa kansainvälisellä tasolla Suomen monikkoperheitä. Lisäksi se on mukana useissa eri monikkoperheitä hyödyttävissä hankkeissa ja tapahtumissa. (Suomen Monikkoperheet ry, Toiminta.)

Suomen Monikkoperheet ry:n arvoja ovat onni, perhelähtöisyys, monimuotoisuus, tasapuolisuus ja saavutettavuus. Monikkoperheessä onnea on moninkertaisesti, toiminta on perheiden tarpeisiin vastaavaa ja monipuolista. Toiminta ja tieto ovat kaikkein saatavilla tasapuolisesti katsomatta asuinpaikkaan. (Suomen Monikkoperheet ry, Toiminta.)

Aluejärjestöjä Suomessa on 17 ja ne järjestävät jäsenilleen muun muassa perhevalmennusta, luentoja, keskustelutilaisuuksia ja retkiä. Toiminta alueellisissa järjestöissä on vapaaehtoisten toteuttamaa. Aluejärjestön tapahtumien kautta on helppo löytää vertaistukea. (Suomen Monikkoperheet ry, Alueelliset yhdistykset.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa alle 1,5-vuotiaiden monikkolasten vanhempien arjessa jaksamista sekä selvittää, mistä he saavat tukea ja millaiseksi he sen kokevat. Tutkimusotos päätettiin rajata tähän ryhmään sen takia, että ajan kuluminen vaikuttaa muistoihin ja näin ollen vauvaiän ohittaneiden kaksoslapsien vanhemmat saattavat muistaa vauva-ajan olleen helpompi kuin se todellisuudessa oli (Kananen 2011, 40).

Hyväluoman tutkimuksessa tuli esille, että erityisen kuormituksen kohteena on monikkolasten vauva- ja pikkulapsivaihe. Monikkovanhempien voimat kuluvat perheen arjessa selviytymiseen ja rutiininomaiseen perushoidon toteuttamiseen suhteen ja oman jaksamisen kustannuksella. (Hyväluoma 2010, 8.) Tämän tutkimuksen perusteella opinnäytetyön kysely rajattiin alle 1,5-vuotiaiden monikkolasten vanhemmille.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisena monikkoperheiden vanhemmat kokevat vauva-arjen?
2. Mistä monikkoperheiden vanhemmat saavat tukea arjen haasteisiin?
3. Millaiseksi monikkoperheen vanhemmat kokevat saamansa tuen?

Tavoitteena opinnäytetyöllämme on tuoda ajankohtaista tietoa monikkoperheiden arjessa jaksamisesta ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön, jotta he voivat hyödyntää sitä työssään ja ammattiin kasvamisessaan. Lisäksi Suomen Monikkoperheet ry:n alueelliset alajärjestöt saavat palautetta monikkoperheiltä, minkä avulla he voivat kehittää omaa järjestötoimintaansa.

7 MENETELMÄT JA EETTISYYS

Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Määrällinen tutkimus mittaa asioita tilastollisesti mitattavaan muotoon, ja pyrkii tuloksiin, jotka ovat objektiivisia, luotettavia, päteviä sekä toistettavissa olevia. (Curtis & Drennan 2013, 135.) Siinä missä laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus määrittelee itse ilmiön ja sen mistä siinä on kyse, kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan tutkia muuttujien välisiä riippuvuuksia ja laskea määriä. Määrällinen tutkimusote vaatii laajaa teoriapohjaa ja esiyymmärrystä tutkimusongelmasta, ennen kuin voidaan tietää mitä mitataan, eli käytännössä millaisia kysymyksiä kysytään. Teoria pohjautui aikaisimpiin lähinnä laadullisiin tutkimuksiin. (Kananen 2011, 13.)

Määrällisen tutkimuksen mittarina tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselylomaketta, jonka Suomen Monikkoperheet ry julkaisi Facebook-sivuillaan joulukuussa 2018, johon monikkoperheen vanhemmat pystyivät vastaamaan. Kyselylomake perustuu aikaisempiin tutkimuksiin. Kyselylomake laadittiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella. Tietoa haettiin Medic, Medline, Julkari ja Cinahl – tietokannoista, joista läpi käytiin kymmenen aiheeseen sopivinta. Kirjallisuuskatsaus löytyy työn liitteistä. Strukturoituja kysymyksiä oli 17 ja yksi avoin kysymys, johon oli rajoittamaton tila kirjoittaa kokemuksia Suomen Monikkoperheet ry:n alueellisten järjestöjen toiminnasta. Suljetut kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa osassa sai valita monta vaihtoehtoa ja osassa yhden vaihtoehdon. Osa kysymyksistä oli Likertin asteikolla toteutettuja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198-200.) Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteistä.

Kyselylomake Internetissä on käytännöllinen, koska siinä vastaaja jää tuntemattomaksi ja kun otos on hajallaan eli tässä tapauksessa ympäri Suomea (Vilkkä 2017). Facebook-linkin oheen liitettiin saatekirje, jossa monikkoperheiden vanhempia motivoitiin vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeessä painotettiin myös luotamuksellisuutta. Saatekirje löytyy tämän työn liitteistä. Kyselylomake on esitettävä opinnäytetyön opponijilla ennen varsinaisen kyselylomakkeen julkaise-

mista. Esitestaamisen tarkoituksena on vähentää kysymyksien laadinnasta ja kirjoitusasusta johtuvia virheitä tuloksissa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 154).

Kyselylomake julkaistiin Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook-ryhmässä, jota seuraa noin 3 300 henkilöä. Ryhmä on kuitenkin julkinen, joten kyselyyn on voinut vastata myös ryhmän ulkopuolelta. Kyselyyn vastasi 128 henkilöä, joista 103 vastausta oli valideja. Valtakunnallisten tilastojen perusteella laskennallisesti vuonna 2016 ja 2017 monikkosynnytyksiä, oli noin 1400, joten otos oli suhteellisen pieni. Alle 2-vuotiaiden monikkolasten vanhempia on Suomessa laskennallisesti siis 2800. Kyselyyn vastanneita on siis pieni osa kaikista ikäryhmään sopivista.

Tutkimuksen vastausten analysointi tapahtui SPSS-ohjelman avulla. Kysymyslomakkeen tiedot ajettiin ohjelmaan, jonka avulla voidaan tehdä erilaisia tilastoja ja taulukoita kerätystä datasta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 100.) Kyselyn vastauksista tehtiin frekvenssejä eli määrällisiä ja deskriptiivisiä eli kuvainnollisia katsauksia ja taulukoita. Kyselylomakkeessa on yksi avoin kysymys, joka analysoitiin teemoittelua käyttäen. Teemoittelu on kvalitatiivisen tutkimuksen yksi perusmenetelmistä, jossa aineisto jaetaan teemoihin usein ilmaantuvien vastausten mukaan (Jyväskylän yliopisto 2016). Teemojen yhteydessä esitetään lainauksia vastauksista (Kananen 2008, 91).

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä oikeasta ja väärästä. Tekijöiden on otettava huomioon monia eettisiä näkökulmia työtä tehdessä. Opinnäytetyö toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön mukaan, mikä on eettisesti hyvän tutkimuksen lähtökohtia. Tieto hankittiin tutkimuseettisiä sääntöjä noudattaen ja tutkimustulokset säilytettiin salassapitovelvollisuutta noudattaen. (Hirsjärvi, Remes ym. 2009, 23.) Tulokset raportoitiin avoimesti ja käyttäen eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyön tulosten raportoinnissa toimittiin tarkasti ja huolellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 364.)

Opinnäytetyöprosessin alussa hankittiin tutkimuslupa Tampereen Ammattikorkeakoulun tutkimuslupapohjaa käyttäen. Lupahakemuksen allekirjoitti tekijöiden lisäksi opinnäytetyön ohjaaja sekä työelämän yhteyshenkilö. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia lähteitä eri tietokantoja hyödyntäen.

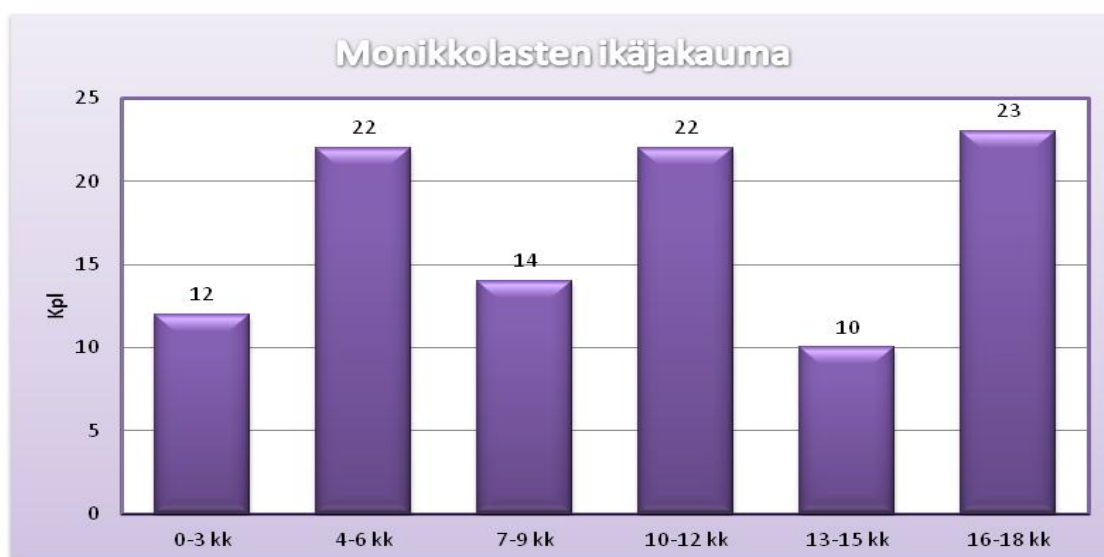
Hyvän tieteellisen käytännön perusta on ihmisarvon kunnioittamisessa. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan antamalla ihmisille oikeus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes ym. 2009, 25.) Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mikä noudattaa itsemääräämisoikeutta. Kyselyn mukana julkaistiin saatekirje, jossa selvitettiin opinnäytetyön tarkoitusta ja tehtäviä sekä informoitiin tietosuojasta. Saatekirjeessä tuotiin selvästi esille, että ketään vastaajaa ei voida identifioida vastausten perusteella. Tutkimustulokset analysoitiin ja esitettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimuksessa saatu aineisto tuhotaan tietosuojalakia noudattaen.

8 TULOKSET

Opinnäytetyön kysely julkaistiin Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook-sivuilla, mistä monikkoperheiden vanhemmat oli helppo tavoittaa. Kyselyn tulosten esittelyssä käytetään prosenttilukemia sekä kuvioita hahmottamisen helpottamiseen.

8.1 Vastaajien taustatiedot

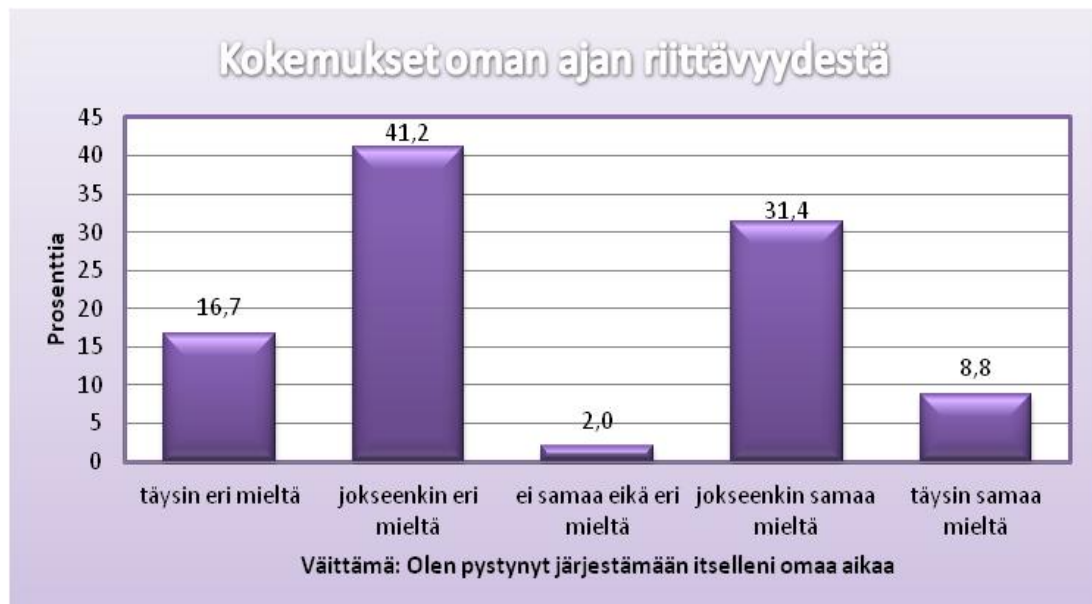
Kyselyyn vastasi yhteensä 128 henkilöä. Näistä vastauksista karsiutui pois 23, sillä vastanneiden vanhempien monikkolapset olivat ikäryhmältään yli 18 kuukauden ikäisiä tai kysymykseen oli jätetty vastaamatta. Kysely oli tarkoitettu enintään 18 kuukauden ikäisten monikkolasten vanhemmille. Analysoitavia vastauksia jäi siis jäljelle 103 kappaletta. Kyselyyn vastanneista 90 % oli naisia ja 10 % miehiä. Miesten pienen vastausprosentin takia ei voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä isien kokemuksista. Kyselylomakkeeseen vastanneista perheissä yhdessä oli kolmoset ja loppuissa kaksoset. Nelosia tai enemmän ei ollut. Kolmoslasten vanhemman vastaukset on analysoitu kuten muutkin vastaukset. Näiden vastausten perusteella ei voida tehdä yleistettyjä päätelmiä monikkoperheiden arjesta kolmoslasten kanssa, joten opinnäytetyössä paneudutaan arkeen kaksoslasten kanssa. Vastanneista 99 oli parisuhteessa ja neljä yksinhuoltajia. Monikkolasten keskimääräinen ikä oli 9,9 kuukautta. Vastauksia vanhemmilta tuli kaikista monikkolasten ikäluokista, mikä tuo monipuolisuutta vastauksiin.



8.2 Kokemukset monikkoperheen vauva-arjen tukemisesta

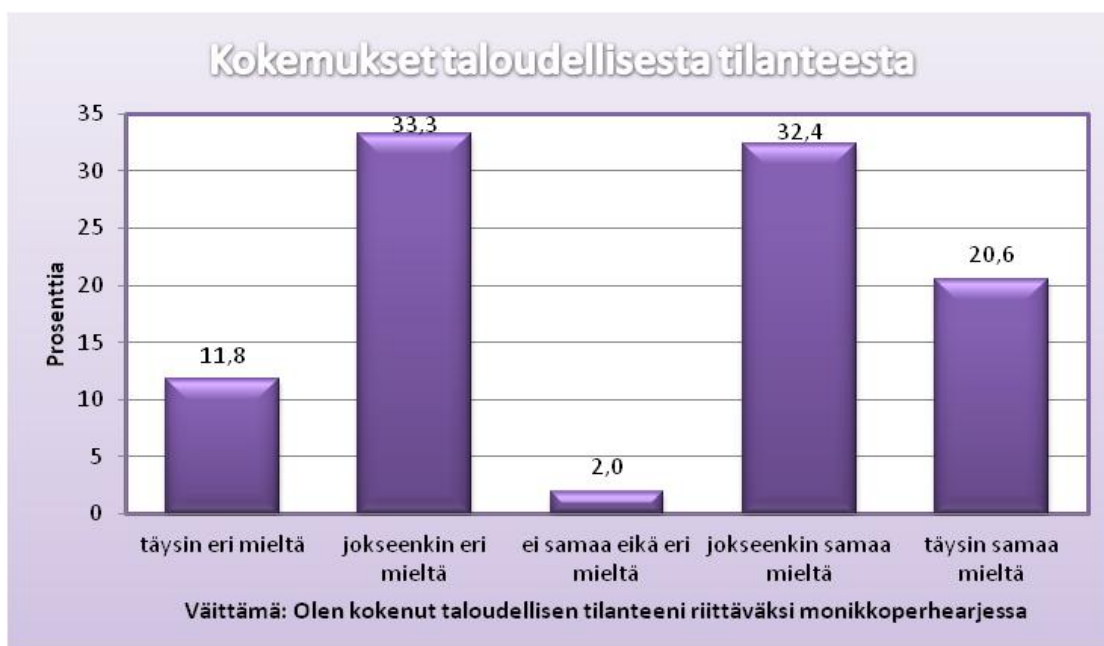
Vastausten perusteella suurin osa monikkoperheiden vanhemmista ei ole saaneet nukuttua tarpeeksi monikkolasten vauva-aikana. Vastaajista on riittävästi saanut nukuttua 8,8 % ja 25,5 % melko riittävästi. Vastaajista 28,4 % on nukkunut riittämättömästi ja noin 36 % melko riittämättömästi. Näin ollen vajaat 65 % on nukkunut vähintäänkin melko riittämättömästi monikkolasten ollessa pieniä.

Yli puolella vanhemmista ei kyselyn mukaan ole ollut tarpeeksi aikaa harrastuksilleen ja omalle ajalle. Vajaa 60 % vastaajista koki, ettei omaa aikaa ole ollut riittävästi.



Vielä vähemmän aikaa vanhemmat kokivat jäävän parisuhteen hoitamiselle, sillä noin kaksi kolmesta koki parisuhteelle jäävän ajan olevan vähäistä tai erittäin vähäistä. Vastanneista parisuhteessa elävistä aikaa parisuhteelle on ollut noin 3 %:lla sekä 20,4 % on ollut jonkin verran aikaa parisuhteelleen. Sen sijaan noin 36 % koki, että aikaa parisuhteelle on ollut vähänlaisesti ja 31,1 %:lla aikaa parisuhteelle ei ole ollut lainkaan. Vastaajista neljä jätti vastaamatta kysymykseen, mikä täsmää kysymyksen kaksi lukuihin, jossa kartoitettiin vastaajien siviilisäätyä.

Vastaajien raha-asiat jakoivat mielipiteitä. Tulosten perusteella ei tullut selkeää jakaumaa sille, millaiseksi rahatilanne koettiin. Tulokset jakautuivat melko tasaisesti kysyttäessä monikkoperheen kokeman taloudellisen tilanteen riittävyyttä. Perheen taloudellisen tilanteen koki noin puolet edes jokseenkin riittäväksi ja puolet jokseenkin riittämättömäksi. Kelalta tukia tai muuta rahallista tukea sai vastaajista neljä viidestä. Kyselyn perusteella taloudellisen tilanteen koki riittäväksi 20,4 % sekä 32,0 % melko riittäväksi. Taloudellisen tilanteen koki 33,0 % melko heikoksi ja erittäin heikoksi 11,7 %.



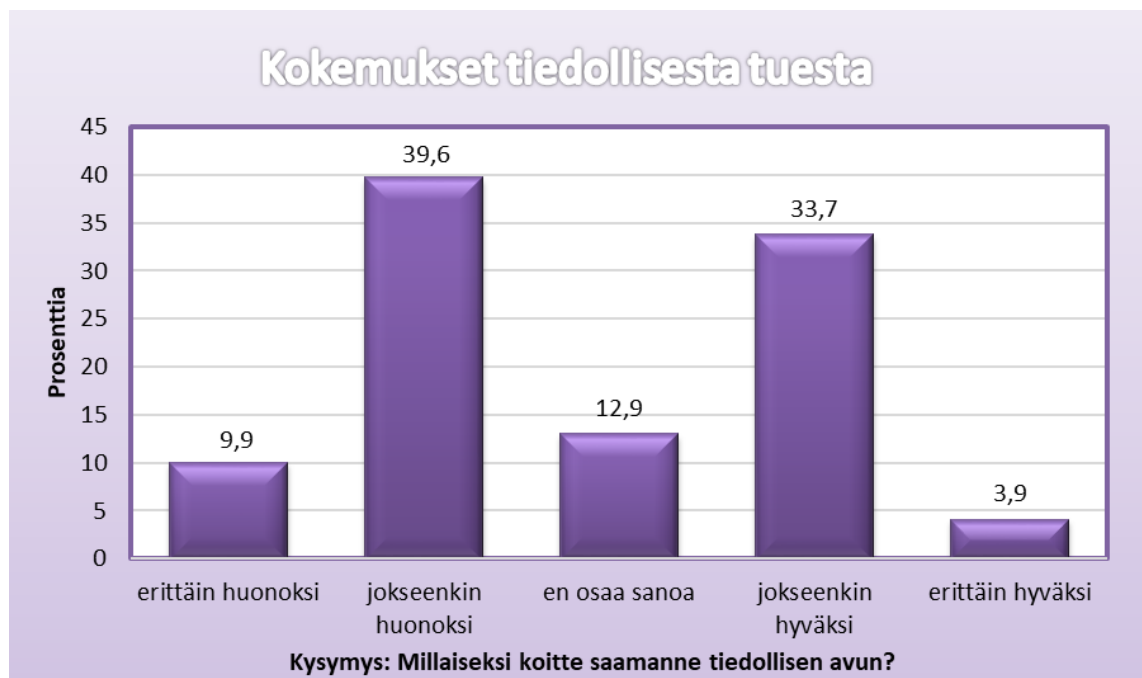
Opinnäytetyössä tutkittiin myös vanhempien kokemuksia omasta vanhemmuudesta. Tulosten perusteella suurin osa vastaajista koki olevansa jokseenkin riittämätön monikkoperheen vanhempi. Näitä vastauksia oli yhteensä noin 40 %. Kuitenkaan luku ei ollut paljon suurempi verrattuna vanhempiin, jotka kokivat itsensä jokseenkin riittäväksi vanhemmaksi. Näitä vastauksia oli yhteensä noin 30%. Täysin riittäväksi vanhemmiksi kokivat 17,5% sekä täysin riittämättömiksi kokivat noin 3%.

8.3 Monikkoperheiden vauva-arjen tukeminen

Suurin osa monikkoperheiden vanhemmista sai apua omilta sukulaisiltaan. Vastausten perusteella sukulaisilta sai tukea noin 89%. Ystäviltä tukea sai hieman

alle puolet, 44,7%. Sen sijaan lastenneuvolasta tukea monikkoperheeseen sai vain yksi neljästä, noin 26%. Suurin ero oli siis sukulaisilta ja neuvolasta saadun tuen välillä.

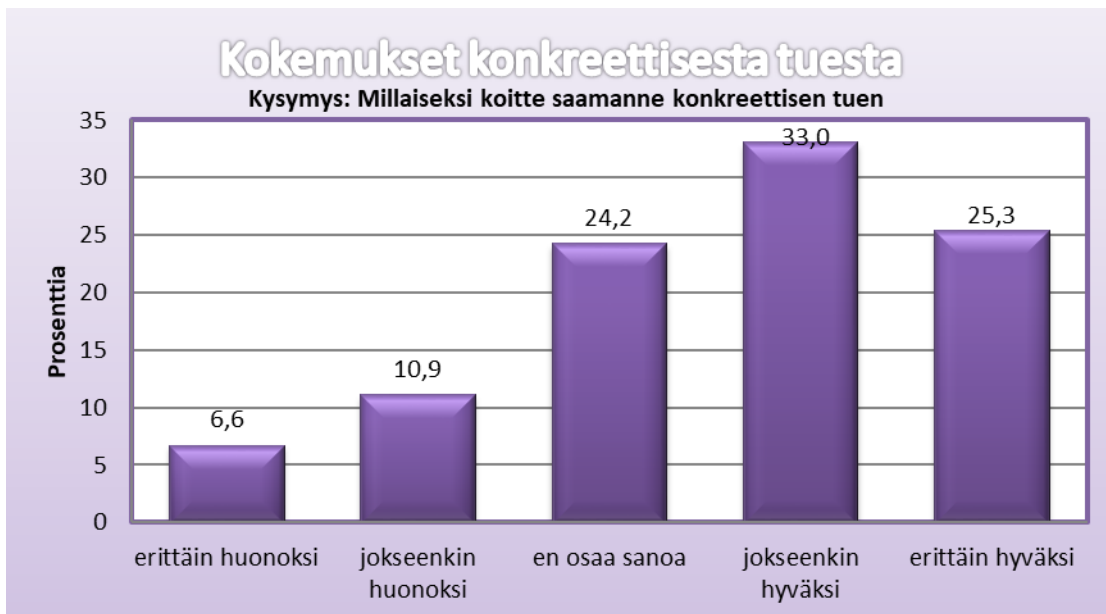
Tulosten perusteella kelan etuuksia sai 82,5 % vastaajista, vertaistukea noin 69% sekä lastenhoidon apua 44,7 %. Kyselyssä kysyttiin myös kotipalvelun käyttöä ja apua sieltä sai 47,6% vastanneista. Jostain muusta paikasta tukea monikkoperheen arkeen sai 12,6 %. Kotipalvelua käyttäneistä vastaajista 50,0 % koki sen jokseenkin toimivaksi ja 26,6 % erittäin hyväksi. Tulosten perusteella kotipalvelun asiakkaat olivat olleet tyytyväisiä sen palveluihin. Kyselyssä haluttiin myös nostaa esiin ne tahot, joista monikkoperheiden on mahdollista saada tukea, esimerkiksi 3. sektorin toimijat, joista tukea arkeen sai noin 19%.



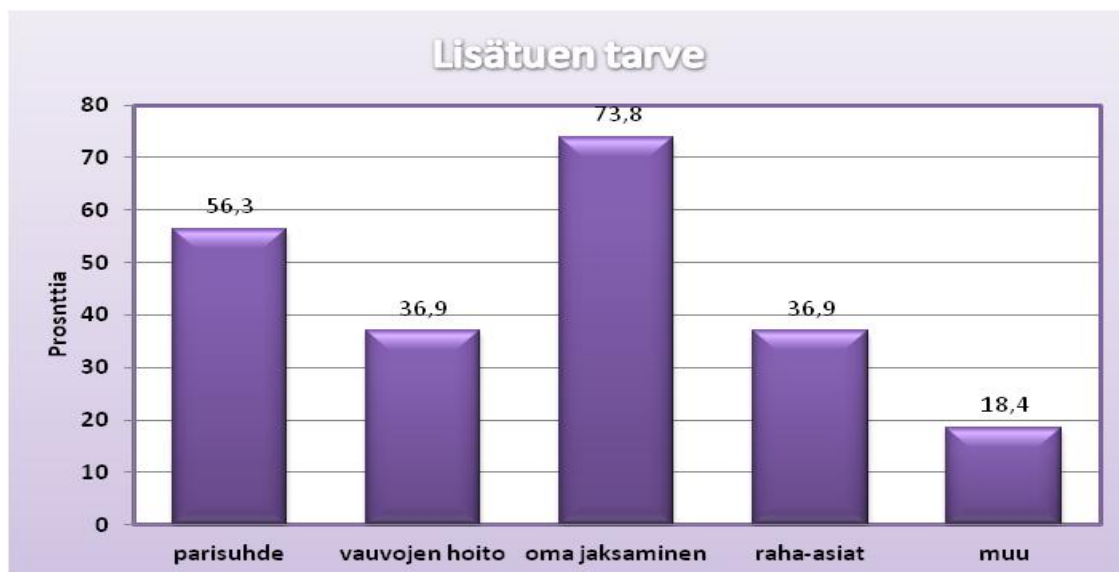
Tiedollista tukea monikkolasten arkeen on mahdollista saada usealta eri taholta. Kyselylomakkeessa lastenneuvola on nostettu esimerkiksi, koska se on lapsiperheissä suuri tiedollisen avun ja tuen lähde (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 17). Koska lastenneuvola on nostettu esimerkiksi kysymyksen asettelussa, ei voida olettaa kysymykseen vastanneiden kohdistaneen arviointia juuri sen toimintaan.

Koska monikkolasten kasvatus eroaa yhden lapsen kasvatuksesta, on kyselylomakkeessa nostettu esille vanhempien kokemus lasten kasvatukseen saadusta

informaatiosta. Kyselyyn vastanneista 43 % koki, että ei ole saanut tarpeeksi tietoa monikkolasten kasvatuksesta ja tarpeeksi tietoa olivat saaneet 31 %. Tämän suhteen tulokset jakautuivat siis melko tasaisesti. Huomioitavaa on, että vastanneista 26 % ei ollut kumpaakaan mieltä ja yksi henkilö jätti vastaamatta.



Tiedollisen tuen lisäksi monikkoperheille tarjotaan usein lastenhoitoapua. Se on perheen läheisille yksi helpoimmista tavoista auttaa monikkoperhettä, minkä vuoksi se on nostettu esimerkiksi kysymyksen asettelussa. Kuten informatiivisen tuen kohdalla, päätelmiä ei voida kysymyksen asettelun takia tehdä pelkästään lastenhoitoavusta. Jokseenkin hyväksi tai erittäin hyväksi vastaajista koki konkreettisen avun 58,3 %. Vastaamatta jätti 12 henkilöä.



Kyselyssä kartoitettiin mistä aihepiireistä monikkoperheet haluaisivat saada lisätukea arjen haasteisiin. Lisätukea parisuhteelle kaipasi vastaajista 56,3 % sekä lisätukea vauvojen hoitoon toivoi saavansa 36,9 %. Omaan jaksamiseen koettiin kaipaavan tukea 73,8 % eli huomattavasti enemmän kuin muihin. Tämä heijastuu myös suoraan siihen, että tutkimuksessa nousi myös esille se, kuinka riittämättömäksi oma aika monikkoperheen arjen keskellä koetaan. Raha-asioihin lisätukea toivoi saavansa 36,9 % sekä muuta tukea 18,4 %.

Alueellisissa Monikkoperheyhdistyksissä jäseniä ilmoitti olevansa 74 eli noin 73 % vastaajista. Yksi jätti vastaamatta kysymykseen. Kyselyn viimeisessä kysymyksessä, joka oli avoin, kartoitettiin jäsenien kehittämisehdotuksia alueellisille järjestöille. Vastauksia tuli 33. Suuressa osassa vastauksista tuotiin esille, että pienten monikkolasten vanhemmille toivottiin enemmän ohjelmaa.

“Erityistapahtumaa vaikkapa alle 2-vuotiaiden monikkolasten perheille.”

“Pienten kaksosten perheille enemmän toimintaa.”

“Vauvoillekin ohjelmaa, nyt kokoontumiset sellaisia että pienten lasten kanssa hankala osallistua...”

Muutammat toivat esille vastauksissa välimatkojen pituutta, mitkä koettiin liian pitkiksi. Toimintaa järjestetään erityisesti isoissa kaupungeissa, jolloin pienipaikkakuntalaisten mahdollisuus osallistumiseen on erityisen haastavaa.

”Lapissa välimatkat ovat suuria, joten toimintaa lähemmäksi pieniä paikkakuntia”

”Kymenlaaksossa monikkotapaamiset ovat pääasiassa Facebookin tietojen perusteella Kouvolassa. Yksin kahden vauvan kanssa 100 km ajomatka Kouvolaan ja takaisin on ollut niin haastava, etten ole päässyt tapaamisiin...”

*”Toivoisin enemmän tapahtumia keskustan alueella. Nyt esim. suurin osa vauvatrefeistä on *****, joten ei viitsi niin kauaksi lähteä. Tuntuu että Helsingin yhdistyksellä on eniten kivoja tapahtumia...”*

Kehitysehdotukseksi nostettiin myös tarve lisäinformaatioon. Kehitysehdotuksia tuli erityisesti perhevalmennuksen osalta. Lisäksi toivottiin kehitystä markkinoinnissa, jotta kaikki kohderyhmään kuuluvat saavat tietoa muun muassa tapahtumista.

”Enemmän tietoa ja näkyvyyttä”

”Jaettaisiin enemmän niksejä miten pyörittää pakettia”

“Enemmän perhevalmennusta ja konkreettista apua tai “koulutusta” monikkoarkeen valmistautumiseen. Voisi olla myös tukihenkilöitä, joilta saisi esim. lastenhoidon apua tms. jos on tarve”

“Kattavampi monikko perhevalmennus, infopaketti tiiviimmiksi (esim. imetys opas noin 180s...), neuvoloihin kaksosiin keskittynyt hoitaja. Monikko-odottaja ryhmästä näkee hyvin mitä kysymyksiä on “

Vertaistukea toivottiin enemmän. Vastauksissa ehdotettiin erityisesti lisäystä tapahtumiin, joissa voi tutustua muihin monikkoperheisiin ja sitä kautta saada lisää vertaistukea.

“Lisää vertaistukea”

“Enemmän vertaistukea”

“Enemmän erilaisia tapahtumia mistä saisi vertaistukea. Tai että yhdistyksen kautta löytäisi kohtalotovereita”

“Lisää tapahtumia, joissa voisi tutustua muihin samanikäisten kaksosten vanhempiin.”

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisena monikkoperheiden vanhemmat kokevat vauva-arjen, mistä tukea saadaan ja millaiseksi vanhemmat kokevat saaneensa tuen. Kyselyn perusteella monikkoperheet kokivat vauva-arjen kuormittavana. Oma jaksaminen oli vähäistä ja omaa aikaa oli heikosti järjestettävissä. Parisuhteelle aikaa jäi vielä vähemmän kuin omalle ajalle. Monikkoperheen arjessa myös väsymys on tuttua, ja tässäkin kyselyssä suurin osa ei kokenut saavansa riittävästi unta. Tutkimustuloksemme parisuhteen ja oman ajan suhteen ovat hyvin samansuuntaisia, kuin aikaisemmin tehdyt tutkimukset samasta aiheesta. Karhumäen (2009) ja Hyväluoman (2010) tutkimuksissa tuotiin esille sitä, että parisuhteelle jää vähemmän aikaa monikkoperheen kiireisen arjen keskellä.

Monikkoperheiden taloudellinen tilanne usein joutuu koetukselle vauva-aikana, jolloin hankintoja tulee tehdä vähintään tuplaten. Tämän kyselyn perusteella noin puolet vastaajista koki, että taloudellinen tilanne oli riittävä. Kaikki vastaajat eivät kuitenkaan saaneet Kelan etuuksia, joten tästä voidaan päätellä, että vastaajia oli mahdollisesti monesta eri yhteiskuntaluokasta. Heinosen ym. (2007) mukaan toimeentuloasiat mietityttävät vanhempia jo raskausaikana. Myös Hyväluoman ja Karhumäen (2010) mukaan monikkoperheiden taloudelliset huolet vaikuttavat vanhemmuuteen ja stressaavat vanhempia. Näin ollen tutkimustuloksemme ovat hieman erilaiset, sillä puolet vastaajista koki rahatilanteensa hyväksi.

Univaje oli kyselyn perusteella yleinen monikkovanhempien joukossa. Reilusti yli puolet vanhemmista kokivat, että unen tarve ja saaminen eivät kohtaa. Suoraa kvantitatiivista vertailua ei voida tehdä Hyväluoman (2009) tutkimuksen kanssa, sillä siinä tutkittiin univajeen ja stressin yhteyttä, kun taas tässä opinnäytetyössä mitattiin vain unen riittävyttä. Muiden aikaisempien kvalitatiivisten tutkimusten perusteella opinnäytetyön tulokset ovat samankaltaisia: monikkoperheissä unen riittämättömyys on tavallista. (Heinonen 2013, 55.) Unen ja oman ajan puute, ongelmat parisuhteessa ja taloudelliset haasteet vaikuttavat vanhempien kokemukseen omasta vanhemmuudestaan. Tämän kyselyn perusteella hieman yli puolet kokivat itsensä riittäviksi vanhemmiksi unen puutteesta huolimatta. Tulokset ovat hyvin samankaltaisia Hyväluoman (2009) aikaisemman tutkimuksen kanssa,

jossa 43 prosenttia monikkovanhemmista koki itsensä riittämättömiksi vanhempina.

Heinosen (2013) tutkimuksen perusteella vertaistuki on monikkoperheille hyvin tärkeää. Myös kyselyn tulokset viittaavat siihen, että vertaistuki on tärkeä tuen muoto monikkoperheille, sillä lähes 70 prosenttia oli saanut vertaistuesta apua. Kuitenkin on myös mahdollista, että vertaistuki oli helposti saatavilla, jolloin sen tilastollinen näkyvyys on suurempaa kuin muiden. Avoimen kysymyksen vastausten perusteella monikkovanhemmat kaipaivat kuitenkin enemmän mahdollisuuksia vertaistukeen ja verkostoitumiseen monikkoperheiden tapaamisten kautta. Alueellisten järjestöjen tapaamisien välillä on todennäköisesti eroja, sillä esimerkiksi Helsingin Seudun ja Pohjois-Suomen Monikkoperheet ry:n maantieteellisten pinta-alojen eroavuudet vaikuttavat perheiden mahdollisuuksiin osallistua järjestöjen tapahtumiin.

Lastenhoitoapua sai hieman alle puolet vastaajista. Lastenhoitoapu on hyvin saatavilla, sillä usein monikkoperheiden läheiset tarjoutuvat auttamaan monikkolas-ten kanssa. Monikkoperheen arki on työläämpää kuin perheissä, joihin on syntynyt yksi lapsi kerrallaan, joten apu lastenhoidossa on usein tarpeen. Lisäksi vanhempien kynnys kysyä apua lastenhoitoon saattaa olla matalampi, sillä työmäärä lasten kanssa on vähintään kaksinkertainen verrattuna perheisiin, joissa on syntynyt yksi lapsi kerralla. Lastenhoitoavun rinnalle nousi kotipalvelun apu, jota vastaan- teista sai hieman alle puolet. Hyväluoman (2009) tutkimuksessa kotipalve- lusta apua oli saanut vain muutamat halukkaat mikä on huomattavasti vähemmän kuin tässä kyselyssä. Kotipalvelun toiminta koettiin tämän kyselyn perusteella hy- väksi. Huomioonotettavaa on tutkimusotoksien koko, joka oli Hyväluoman tutki- muksessa huomattavasti suurempi kuin tässä opinnäytetyössä. Näin ollen lisä- tutkimusta kaivattaisiin suuremmalla otannalla, jotta tutkimuksia voisi luotetta- vasti verrata keskenään.

Neuvolasta saatu apu monikkoperheen arkeen oli tulosten perusteella heikkoa, sillä yli puolet koki, että apua ei sieltä saanut. Lastenneuvolan tulisi olla matalan kynnyksen paikka, josta apua olisi helposti saatavilla. Lisäksi monikkoperheiden vanhemmille neuvola saattaa olla ainut paikka, josta apua ja tukea monikkoper- hearkeen olisi mahdollista saada. Heinosen ym. (2007) tutkimuksen mukaan

neuvolasta tuki oli helposti saatavilla ja henkilökunta helposti lähestyttävää, mutta neuvonta oli kohdistettu yksi lapsi kerrallaan syntyneille. Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeessa ei suoraan kysytty neuvoloiden toiminnan laadusta, joten johdopäätöksiä ei voida tehdä siitä, että onko avun saaminen neuvolasta hankalaa, vai oliko sen tuottama neuvonta ja apu huonoa.

Kyselyn perusteella monikkoperheen saama tiedollinen apu jakoi mielipiteitä. Noin puolet kokivat tiedollisen avun jokseenkin hyväksi ja toinen puolikas jokseenkin huonoksi. Tähän vaikuttaa muun muassa neuvolan toiminta, kuinka hyvää ohjausta sieltä saa. Monikkolasten kasvatusta voidaan kokea haasteelliseksi, sillä tulee huomioda molemmat lapset omana yksilönään tarpeineen. Kyselyn perusteella suurin osa ei ollut saanut tarpeeksi tietoa monikkolasten kasvatuksesta. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa myös omaan kokemukseen itsestä vanhempana, sillä tieto kasvatuksesta lisäisi varmuutta vanhempana olemiseen. Parisuhteelle lisää tukea kaipaisi noin puolet vastaajista sekä omaan jaksamiseen tukea kaipaisi lisää kolme neljästä. Voidaan siis päätellä, että huono kokemus parisuhteen ajasta ja omasta ajasta heijastuu tuen puutteesta. Olisi hyvä, että esimerkiksi neuvolassa monikkoperheen vanhempia kannustettaisiin ottamaan omaa aikaa sekä aikaa parisuhteen ylläpidolle. Oma hyvinvointi on kuitenkin suoranaisesti yhteydessä koko perheen hyvinvointiin.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä haluttiin antaa mahdollisuus monikkoperheille tuoda esille omia kehitysehdotuksia oman alueellisen Monikkoperheyhdistyksen toimintaan. Eniten kehitysehdotuksia tuli informaation osalta, eli koskien perhevalmennuksia, infopaketteja sekä yleisesti tietoa ja tukea monikkoperheeseen. Toiseksi eniten toivottiin lisää mahdollisuuksia tavata muita monikkoperheen vanhempia ja näin saada vertaistukea heiltä. Lisäksi välimatkat koettiin monessa vastauksessa liian pitkiksi, minkä takia tapaamisia on jäänyt väliin. Koska kyseessä on kolmannen sektorin järjestö, jonka toiminta perustuu taloudellisesti pääosin Stean avustuksiin ja hankeavustuksiin, on tapaamisia taloudellisista syistä keskitetty suurempiin kasvukeskuksiin.

Opinnäytetyö on onnistunut, jos sen avulla saadaan luotettavia vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimus tulee tehdä rehellisesti ja puolueetto-

masti, niin ettei tutkimuksen vastaajille aiheudu haittaa. (Heikkilä 2014, 27.) Tutkimuksen luotettavuus koostuu reliabiliteetista ja validiteetista. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat toistettavissa eri mittauskerroilla eivätkä ne ole sattumanvaraisia. Validiteetti kertoo siitä, onko tutkimuksessa mitattu sitä mitä on pitänytkin mitata. (Kananen 2008, 79-83.)

Opinnäytetyö on toteutettu tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Työ on tehty rehellisesti ja puolueettomasti eikä siinä ole huomioitu tekijöiden omia mielipiteitä tai olettamuksia tutkittavista aiheista. Tutkimusprosessin alussa etsittiin opinnäytetyön aiheesta laajasti tietoa eri lähteistä. Tieteellisen tiedon pohjaksi toteutettiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka tukee työn validiteettia eli työssä on mitattu sitä, mitä oli tarkoituskin selvittää. Kyselyyn laadittiin kysymykset tutkitun tiedon perusteella. Lisäksi kysely esiteltiin ennen sen julkaisemista, jotta se olisi mahdollisimman yhtenäisesti ymmärrettävä ja selkeä. On kuitenkin myös mahdollista, että osa vastaajista on saattanut ymmärtää osan kysymyksestä eri tavalla, mitä kysymyksellä tarkoitettiin.

Kysely julkaistiin Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook sivuilla, jossa on yhteensä 3171 jäsentä. Kysely sai vastaajia 128 kappaletta, joista otokseen päteviä 103 kappaletta. Tämä määrä on melko pieni ottaen huomioon Facebook-sivujen kokonaisjäsen määrään. Toisaalta tutkimus oli tarkoitettu vain monikkovanhemmille, joilla on 18 kuukauden tai sen alle ikäiset monikkolapset. Tämä rajasi mahdollisuutta vastata kyselyyn. Tulokset voivat olla sattumanvaraisia, jos otoskoko on pieni, mikä heikentää reliabiliteettia. Stabiliteetti mittaa tutkimuksen pysyvyyttä, mutta sitä ei opinnäytetyössä juurikaan voida huomioida, sillä taloudellisten syiden takia opinnäytetyön toistaminen on lähes mahdotonta (Kananen, 2008, 80).

Jatkotutkimusta neuvolatyön kehittämisestä monikkoperheiden tarpeita paremmin kohtaavaksi olisi syytä tehdä. Lisäksi terveydenhoitajien lisäkoulutusta monikkoperheiden erityispiirteitä kohtaan olisi hyvä lisätä, jotta avun saaminen olisi tasa-arvoista niiden perheiden kanssa, joihin on syntynyt yksi lapsi kerrallaan.

LÄHTEET

Bolch, C., Davis, P., Umstad, M. & Fisher, J. 2012. Multiple Birth Families With Children With Special Needs: A Qualitative Investigation of Mothers' Experiences. *Twin Research and Human Genetics* 15 (4), 503-15.

Curtis, E. & Drennan, J. 2013. *Quantitative Health Research: Issues And Methods*. Berkshire: Open University Press.

Ennenaikainen synnytys. 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Fysiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 29.7.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50089>

Hakulinen-Viitanen, T., Karhumäki, A., Oulasmaa, M. & Törrönen, H. (toim.) 2011. *Meille tulee vauvat - Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Heino, A., Vuori, E., Kiuru, S. & Gissler, M. 2018. *Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2017*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Heinonen, K. 2013. *Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olostaan vanhemmuuden vahvistumiseen*. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Heinonen, K., Moilanen, I. & Pietilä, A-M. 2007. Monikkovanhempien kuvauksia saastaan tuesta – haastattelututkimus kaksosten vanhemmille. *Hoitotiede* 19 (4), 223- 35.

Helsingin kaupunki. 2019. Monikkoperheille tarkoitettu tuki. Päivitetty 2.1.2019. Luettu 8.1.2019. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kasvatus-ja-koulutus/paivahoito/lapsen-hoitaminen-kotona/kotihoidon-tuki-ja-helsinki-lisa/monikkoperheiden-tuki>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hyväluoma, J. 2010. *Moninkertaisia onnenhetkiä ja Arjen haasteita – Monikkoperheiden vanhempien kokemuksia perheen hyvinvoinnista*. Jyväskylän yliopisto, Perhetutkimuskeskus.

Hyväluoma, J & Karhumäki, A. 2010. *Monikkoperheiden taloudellinen asema ja hyvinvointi*. Teoksessa Hämäläinen, U. & Kangas, O. (toim.) *Perhepiirissä*. 2010. Vammalan kirjapaino Oy.

Hämäläinen, U & Juutilainen, V-P. 2009. *Uudet monikkoperheet vuosina 2001-2004*. Kuvaus tutkimustuloksista. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Jyväskylän yliopisto. 2016. *Teemoittelu*. Päivitetty 21.4.2016. Luettu 11.2.2019. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkujat/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Kananen, J. 2008. KVALI – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2011. KVANTTI - Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY Pro.

Kansaneläkelaitos. 2012. Erityishoitoraha. Päivitetty 19.10.2012. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/erityishoitoraha>

Kansaneläkelaitos. 2015a. Isyysraha. Päivitetty 16.12.2015. Luettu 21.8.2018. <https://www.kela.fi/isyysraha>

Kansaneläkelaitos. 2015b. Lapsilisä. Päivitetty 17.12.2015. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/lapsilisa>

Kansaneläkelaitos. 2015c. Monikkoperheen etuudet. Päivitetty 15.12.2015. Luettu 14.7.2018. <https://www.kela.fi/monikkoperhe>

Kansaneläkelaitos. 2015d. Äitiysavustus. Päivitetty 1.12.2015. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/aitiysavustus>

Kansaneläkelaitos. 2015e. Äitiysraha. Päivitetty 1.12.2015. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/aitiysraha>

Kansaneläkelaitos. 2017a. Alle 16-vuotiaan vammaistuki. Päivitetty 18.9.2017. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle>

Kansaneläkelaitos. 2017b. Määrä ja jaksaminen. Päivitetty 18.9.2017. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle-maara-ja-maksaminen>

Kansaneläkelaitos. 2018a. Lapsiperheiden tuet. Päivitetty 2018. Luettu 15.7.2018. https://www.kela.fi/documents/10180/0/Lapsiperheiden_tuet_esite_Kela.pdf/f6b6bf24-b753-482a-bfa4-b60aa3dc3893

Kansaneläkelaitos. 2018b. Vanhempainpäivärahojen määrä. Päivitetty 1.1.2018. Luettu 15.7.2018. <https://www.kela.fi/vanhempainpaivarahat-maara-ja-maksaminen>

Karhumäki, A. 2009. Monikkoperheiden hyvinvointi. Teoksessa Ahlström, S., Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL, 128–137.

Kumpula, U. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Monikkoperhe. Luettu 10.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopakettit/monimuotoiset-perheet/monikkoperhe>

Käypä hoito. 2018. Ennenaikainen synnytys. Päivitetty 17.5.2018. Luettu 29.7.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50089>

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työnjako ja tyytyväisyys 37 parisuhteeseen pikulapsiperheissä. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 50-57.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Akateeminen väitöskirja.

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Helsinki: Hakapaino Oy.

Purho, J., Nuutila, M. & Heikinheimo, O. 2008. Kaksosraskaudet. Duodecim 2008 (124), 1111-9.

Raudaskoski, T. 2011. Monisikiöraskaus. Teoksessa Ylikorkkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 428-434.

Raussi-Lehto, E. 2017. Monisikiöinen raskaus ja synnytys. Teoksessa Paananen, U-K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö. Helsinki: Edita, 499-510.

Salonen, M. 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Leijonaemot ry. Tampere.

Sheard, C., Cox, S., Oates, M., Ndukwe, G. & Glazebrook, C. 2007. Impact of a multiple, IVF birth on post-partum mental health: a composite analysis. Human Reproduction (Oxford, England), 22 (7), 2058-2065.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena - Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suikkari, A-M. 2007. Lapsettomuushoidot ja monikkous. Teoksessa Alkio, P (toim.) 2007. Sylintäydeltä elämää - arki kaksosten ja kolmosten kanssa. Helsinki: Västoliitto.

Suomen Monikkoperheet ry. Arki. Luettu 14.1.2019. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/arki/>

Suomen Monikkoperheet ry. Monikkotietoa. Luettu 14.7.2018. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/>

Suomen Monikkoperheet ry. Monikkoperhevalmennus. Luettu 14.1.2019. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/monikkoperhevalmennus/>

Suomen Monikkoperheet ry. Suomen Monikkoperheet ry. Luettu 14.7.2018. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/jarjesto/>

Suomen Monikkoperheet ry. Toiminta. Luettu 14.7.2018. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/toiminta/>

Tekay, A. 2019. Monisikiöinen raskaus. Teoksessa Tapanainen, J., Heikinheimo, O. & Mäkilä, K. (toim.) 2019. Naistentaudit ja synnytykset. Kustannus Oy Duodecim. Luettu 25.4.2019. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/njs13601/do?p_haku=dikoriaalinen#q=dikoriaalinen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lapsiperheiden kotipalvelu. Päivitetty 15.1.20018. Luettu 13.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/kotipalvelu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Perhevalmennus. Luettu 10.12.2018. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vanhempien huoli jaksamisesta. Luettu 10.10.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/vanhempien-huoli-jaksamisesta>

Vilkka, H. 2017. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus

Lähdetiedot	Tarkoitus/tavoite	Menetelmät ja aineisto	Keskeiset tulokset
Hyväluoma, J. 2010. Moninker- taisia onnenhet- kiä ja Arjen haas- teita – Monikko- perheiden van- hempien koke- muksia perheen hyvinvoinnista. Jyväskylä yli- opisto, Perhetut- kimuskeskus.	Tavoitteena oli kartoittaa aiheu- tuuko monikko- perheen vanhem- mille suurempia terveydellisiä ris- kejä kuin yksittäin syntyneiden las- ten perheille	N= 1181 perhettä Aineiston keruu tapahtui Interne- tissä syksyllä 2009 kyselylo- makkeen avulla. Teemoina siinä oli mm. perhera- kenne, työ, perhe, toimeentulo ja ar- jessa jaksaminen.	Tutkimus antaa viitteitä siitä, että yksittäin syntynei- den lasten perhei- siin verrattuna monikkoperheen arki sisältää mo- nia erityispiirteitä. Suurelle kuormi- tukselle käy erityi- sesti monikkolas- ten vauva- ja pik- kulapsiarki, jolloin vanhempien voi- mavarat kuluvat vauvojen perus- hoitoon ja arjesta selviytymiseen.

Heinonen, K. 2013. Monikko- perheen elämis- maailma varuil- laan olostä van- hemmuuden vah- vistumiseen. Itä- Suomen yliopisto. Hoitotieteen lai- tos.	Tavoitteena oli kuvaila alle 5- vuotiaiden monik- kolasten perhe- elämää vanhem- pien ja terveyden- huollon ammatti- laisten näkökul- masta.	Aineisto koostui N=38 haastatte- luista, tutkijan muistiinpanoista sekä kirjallisista tuotoksista. Me- netelmänä käytet- tiin fenomenolo- gis-hermeneut- tista tutkimus- otetta. Aineisto analysoitiin van Manenin analyyy- simenetelmällä.	Vanhemmuuden alkuvaiheessa vanhemmat kai- paavat lisääpua ja tietoa monikko- perheen arjesta. Myös terveyden- hoitajat tunnisti- vät tämän lisäävun ja tiedon halun. Mo- nikkoperheisiin liittyvää erityistie- toa hyödynnettiin kohdentamalla mm ohjaamista vanhempien tar- peisiin, huomioi- malla kaksosuu- ttä sekä arjen hallin- taa.
---	--	--	---

Heinonen, K., Moilanen, I. & Pietilä, A-M. Monikkovanhempien kuvauksia saamastaan tuesta – haastattelututkimus kaksosten vanhemmille. Hoitotiede 19 (4), 223-35.	Tavoitteena oli tarkastella monikkovanhempien kokemuksia saamastaan tuesta sairaalasta, neuvolasta ja läheisiltä.	Tutkimukseen osallistui (N= 14) monikkoperhettä. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluilla. Teemoina olivat: vanhemmuuden kokemukset, jaksaminen ja voimavarat ja neuvolan tuki. Molemmat vanhemmat osallistuivat. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällön analyysillä.	Tulosten mukaan monikkovanhemmat saavat raskauden aikana tukea äitiyspoliklinikalta. Synnytys-sairaalan ja sosiaalihoitajan ohjaus ei kohdannut monikkovanhempien tarpeita. Neuvolan tuki ja seuranta olivat tärkeitä, mutta ohjaus ei ollut riittävää.
Wenze, S., Battle, C. & Tezanos, K. 2015. Raising multiples: mental health of mothers and fathers in early parenthood. Arch Womens Mental Health 2015 (18), 163-176.	Tavoitteena arvioida olemassa olevan kirjallisuuden laatua ja metodikkaa sekä kuvailla sen sisällön mahdollisuuksia. Lisäksi tarkoituksenä kuvata monikkoperheiden kohtaamia arjen ongelmia.	Tutkimus toteutettiin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella ja se rajattiin kvantitatiivisiin englanninkielisiin tutkimuksiin.	Kaikissa arvioitavissa tutkimuksissa kävi ilmi, että synnytyksen jälkeiset henkisen terveyden ongelmat ovat yleisempiä monikkolasten äideillä kuin yksi kerrallaan syntyneiden lasten äideillä. Lisäksi henkiset ongelmat olivat sitä yleisempiä, mitä enemmän lapsia syntyi kerralla.

Noy, A., Taubman, B-A. & Jacob, K. 2015. Well-Being and Personal Growth in Mothers of Full-Term and Pre-Term Singletons and Twins. Stress Health 31(5), 365-372.	Tavoitteena oli tutkia ennenaikaisten ja täysiaikaisten yksikkö- ja kaksosäitien hyvinvointia sekä henkistä kasvua yksi vuosi synnytyksen jälkeen.	N=414 äitiä (N=203 yksi lapsi, N= 211 kaksoset) Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella kyselylomakkeella. Kysely oli osa pitkittäistutkimusta, ja haastateltavat täyttivät sen kaksi kertaa lasten ollessa 3vk ikäisiä ja 1 vuoden ikäisiä.	Tulokset osoittivat, että äidin hyvinvointiin vaikuttivat: oliko lapsi/lapset ensimmäisiä, lapsen/lapsien temperamentti, äidin oman äidin tuki, taipuvaisuus ahdistukseen ja parisuhde. Kaksoset eivät tässä tutkimuksessa vaikuttaneet merkittävän negatiivisesti äidin hyvinvointiin. Äidin nopeampaan henkiin kasvuun vaikuttivat erityisesti: ennenaikaisuus ja alhaisempi koulutustaso.
---	---	--	---

Jenkins, D. & Coker, R. 2010. Coping with Triplets: Perspectives of Parents during the First Four Years. Health & Social work 35 (3), 169-180.	Tarkoituksena oli selvittää vanhempien kokemuksia kolmosten vauva- ja pikkulapsi-ikästä sekä tuottaa työkaluja sosiaalityöntekijöiden hoidon ja tuen tarpeen arviointiin.	N= 9 Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimuksella, fenomenologisella lähestymistavalla. Tutkimuksessa haastateltiin alle 4-vuotiaiden kolmosten vanhempia.	Kolmosten vanhemmat tarvitsevat apua lasten hoidossa ensimmäisten vuosien aikana. Vanhemmat tarvitsevat paljon informaatiota raskauden aikana. Selviytymiskeinoina toimivat: aikaisempi kokemus vanhemmuudesta, lastenhoitoapu ja puolison tuki. Selviytymisstrategioiksi nousivat: tiedon hankinta, rutiinit arjessa, ryhmän tuki ja "holding on", jossa vanhemmat sinnittelivät lapsien tietyn kehitysvaiheen yli.
--	---	--	--

Cinar, N., Alvur, T., Kose, D. & Nemut, T. 2013. Breastfeeding Twins: A Qualitative study. Journal of Health, Population & Nutrition 3 (4), 504-509.	Tarkoituksena oli selvittää monikkolasten äitien imetystarpeita ja -ongelmia.	N= 10 Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella kerronnallisella haastattelututkimuksella.	Huolia toivat äideille erityisesti: huoli maidon riittävydestä, vauvan huono imemisrefleksi ja matala paino, oman ajan puute, imetykseen menevä aika, selkävut, burnout, unettomuus. Äidit halusivat enemmän ohjausta imetykseen.
Kehoe, A., Dempster, M., McManus, J. & Lewis, S. 2016. Stress and coping in parents of newly born twins. Journal of psychosomatic obstetrics & gynecology 37 (3), 110-118.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko hedelmöitymisellä merkitystä kaksosten vanhempien kokemuksiin vauva-arjesta.	N= 107 isää ja äitiä Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena poikkileikkaustutkimuksena. Haastatteluille lähetettiin kyselylomakkeet, joiden teemoina olivat yleisvointi, stressi, selviytymismetodit, toimeentulo, sosiaalinen tuki ja väestörakenteelliset kysymykset.	Lapsien temperamentti, vanhempien selviytymismenetelmät, sosiaalinen kanssakäyminen ja tuki vaikuttavat kaksosten vanhempien selviytymiseen vauva-arjesta. Vanhempien kokemuksiin vauva-arjesta ei vaikuttanut oliko lapset spontaanisti hedelmöittyneitä vai hedelmöityshoidoilla alkunsa saaneita.

Harvey, M., Athi, R. & Denny, E. 2014. Exploratory study on meeting the health and social care needs of mothers with twins. Community Practitioner 87 (2), 28-31.	Tavoitteena oli selvittää alle 5-vuotiaiden kaksosten vanhempien kokemuksia ja lisätä palveluiden tarjoamista heille tutkimuksen tulosten pohjalta.	N= 7 äitiä Tutkimuksen toteutuksessa käytettiin kvalitatiivista fenomenologista tutkimusta. Haastattelut olivat puolistrukturoituja ja äänitettiin.	Äidit saivat tukea yhteiskunnan tarjoama, ja sitä antoivat yleislääkäri ja terveydenhoitaja. Tuen ei kuitenkaan koettu kohtaavan perheen yksilöllisiä tarpeita. Erityisesti vaikeuksia vanhemmat kokivat ennenaikaisuuden, vanhemmaksi tulon, oman terveyden sekä sosiaalisen tuen tarpeen ja saatavuuden suhteen.
---	---	--	--

De Roose, M., Beeckmann, D., Eggermont, K., Vanhouche, E. Van Hecke, A. & Verhaeghe, S. 2018. Level of parenting stress in mothers of singletons and mothers of twins until one year postpartum: A cross-sectional study. <i>Women & Birth</i> 31 (3), 197-203.	Tarkoituksena oli selvittää, onko kaksosten vanhempien stressi yhteydessä persoonaan ja synnytysopillisiin piirteisiin, vanhemmuuden jakamiseen tai sosiaalisen tuen saavuuteen ja kokemuksiin siitä.	N= 151 yksilapsista äitiä ja N= 101 kaksosten äitiä haastateltiin. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena poikkileikkaustutkimuksena.	Molempien vanhempien osallistuminen vauvan hoitoon oli merkittävä selviytymiskeino sekä yksilapsisilla että kaksosten vanhemmilla riippumatta vanhempien persoonasta. Kaksosäitien tyytyväisyys heidän saamaansa sosiaaliseen tukeen laski heidän stressitasojaan.
---	---	--	--

Liite 2. Kyselylomake

1. Mikä on sukupuolenne?
 1. nainen
 2. mies
 3. muu
2. Mikä on siviilisäätyenne?
 1. Parisuhteessa
 2. Yksinhuoltaja
3. Perheessä on
 1. kaksoet
 2. kolmoset
 3. neljä tai enemmän
4. Minkä ikäisiä monikkolapsenne ovat kuukausissa? ____
5. Olen saanut nukuttua riittävästi monikkolasten synnyttyä
 1. täysin eri mieltä
 2. jokseenkin eri mieltä
 3. ei samaa eikä eri mieltä
 4. jokseenkin samaa mieltä
 5. täysin samaa mieltä
6. Olen pystynyt järjestämään itselleni omaa aikaa
 1. täysin eri mieltä
 2. jokseenkin eri mieltä
 3. ei samaa eikä eri mieltä
 4. jokseenkin samaa mieltä
 5. täysin samaa mieltä
7. Minulla on ollut aikaa parisuhteelle (vastatkaa jos olette parisuhteessa)
 1. täysin eri mieltä
 2. jokseenkin eri mieltä
 3. ei samaa eikä eri mieltä
 4. jokseenkin samaa mieltä
 5. täysin samaa mieltä
8. Olen kokenut taloudellisen tilanteeni riittäväksi monikkoperhearjessa
 1. täysin eri mieltä
 2. jokseenkin eri mieltä
 3. ei samaa eikä eri mieltä
 4. jokseenkin samaa mieltä
 5. täysin samaa mieltä
9. Olen kokenut itseni riittäväksi vanhempana
 1. täysin eri mieltä
 2. jokseenkin eri mieltä
 3. ei samaa eikä eri mieltä
 4. jokseenkin samaa mieltä
 5. täysin samaa mieltä
10. Millaista tukea olette saaneet monikkoperhearkeen? (Voitte valita useamman vaihtoehdon)
 1. Kelan etuudet tai muu rahallinen tuki
 2. vertaistuki (esim. alueellisen Monikkoperheyhdistyksen tarjoama tai Facebookin monikkoryhmä)

3. lastenhoitoapua
 4. kotipalvelua
 5. jokin muu
11. Jos valitsitte kotipalvelu-vaihtoehdon, millaiseksi koitte sen toimivuuden?
1. erittäin huonoksi
 2. jokseenkin huonoksi
 3. en osaa sanoa
 4. jokseenkin hyväksi
 5. erittäin hyväksi
12. Mistä olette saaneet tukea monikkoperheeseen? (Voitte valita monta vaihtoehtoa)
1. sukulaiset
 2. ystävät
 3. neuvola
 4. 3.sektori, esim. Suomen Monikkoperheet ry
 5. jokin muu
13. Millaiseksi koitte saamanne tiedollisen avun, (esim. lastenneuvolassa saatu ohjaus)
1. erittäin huonoksi
 2. jokseenkin huonoksi
 3. en osaa sanoa
 4. jokseenkin hyväksi
 5. erittäin hyväksi
14. Oletteko kokenut saaneesi tarpeeksi tietoa monikkolasten kasvatuksesta?
1. ei
 2. en osaa sanoa
 3. kyllä
15. Millaiseksi koitte saamanne konkreettisen tuen, kuten lastenhoitoavun?
1. erittäin huonoksi
 2. jokseenkin huonoksi
 3. en osaa sanoa
 4. jokseenkin hyväksi
 5. erittäin hyväksi
16. Mistä asioista haluaisitte saada lisää tukea tai tietoa monikkoperheen arjessa jaksamiseen?
1. Parisuhde
 2. Vauvojen hoito
 3. Oma jaksaminen
 4. Raha-asiat
 5. muu, mikä?
17. Oletteko jäsenenä alueellisessa Monikkoperhe ry:ssä? (esim. Pirkanmaan Monikkoperheet ry)
1. Kyllä
 2. Ei

Jos vastasitte edelliseen kysymykseen kyllä, niin vastaisitteko ystävällisesti seuraavaan kysymykseen.

- Miten haluaisitte kehittää sen alueellisen järjestön toimintaa, minkä jäsenenä olette?

Liite 3. Saatekirje



Monikkoperheiden vauva-arki

2.12.2018

Hyvä monikkoperheen vanhempi!

Olemme terveystieteen opiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyön aiheesta Vauva-arki monikkoperheessä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa alle 1,5-vuotiaiden monikkolasten vanhempien arjessa jaksamista sekä selvittää, mistä he saavat tukea ja millaiseksi he sen kokevat. Opinnäytetyön toteutamme yhteistyössä Suomen Monikkoperheet ry:n kanssa ja kysely julkaistaan Suomen Monikkoperheet ry:n Facebook-sivuilla.

Tarkoituksenamme on koota vastauksien perusteella ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön ajankohtaista tietoa monikkoperheiden jaksamisesta arjessa ja kuinka tukea voidaan tarjota. Lisäksi kyselyn perusteella saamme palautetta Suomen Monikkoperheet ry:stä. Tämän palautteen avulla Suomen Monikkoperheet ry:n alueelliset järjestöt voivat kehittää järjestötoimintaansa.

Kyselyssä vastaajien henkilötiedot eivät tule julki, eikä vastauksia yksilöidä. Tutkimuksessa saatuja tietoja ei luovuteta opinnäytetyön tekijöiden ulkopuolelle. Opinnäytetyön kyselyn vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kyselylomakkeet hävitetään tietoturvallisuutta noudattaen. Tutkimustulokset hävitetään vuoden 2019 loppuun mennessä. Opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa muodossa Theseus-tietokannassa syksyn 2019 mennessä.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja aikaa se vie noin 10 minuuttia.

Mikäli teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Sanna Ikonen ja Marjaana Rantala

Kätilöopiskelija ja sairaanhoitajaopiskelija (AMK)

Tampereen ammattikorkeakoulu

sanna.ikonen@health.tamk.fi ja marjaana.rantala@health.tamk.fi